Z. Wędrowska



# 100 minut dla urody

ZOFIA WĘDROWSKA

# 100 MINUT DLA URODY

ZOFIA WĘDROWSKA

# 100 MINUT DLA URODY

Wydanie III



SPORT I TURYSTYKA
WARSZAWA 1972

Ilustracje, okładka i zakładka
MARIA TURKOWSKA I SEWERYNA ZAKOŚCIELNA

Rysunki do ćwiczeń gimnastycznych i automasażu
ZBIGNIEW SOBALA

Rysunki anatomiczne
MICHAŁ GAWLAK

WYDAWNICTWO „SPORT I TURYSTYKA
WARSZAWA 1972

Nakład 50 250 egz. Ark. wyd. 14,0. Ark. druk. 19,0. Papier offset kl. III. 100 g (84 × 108). Oddano do składania w listopadzie 1970 roku. Druk ukończono w styczniu 1972 roku.

U-99. Cena zł 35,—

Zakł. Graf. „Dom Słowa Polskiego". Zam. 9394/a/70

NIE MA KOBIET BRZYDKICH
BYWAJĄ TYLKO MNIEJ LUB
WIĘCEJ ZANIEDBANE

# PRZEDMOWA*

Dając pierwszemu wydaniu tej oto książeczki tytuł „Nie tylko dla kobiet" chciałam, żeby trafiła ona do rąk nie tylko kobiecych — mężczyzna też może czasem czegoś od kobiety się nauczyć.

Po wyjściu „obronną ręką" z krzyżowego ognia fachowych recenzji — książka otrzymała od Wydawnictwa piękną, a nawet luksusową szatę i poszła ku swemu przeznaczeniu (nie piszę „poszła w świat", aby mnie kto nie posądził o megalomanię).

Widziałam jej kartki przerzucane wiatrem nadbałtyckiej plaży w sąsiednim „grajdołku". Oczywiście zaintrygowana czekałam na powrót właścicielki. Nadeszły dwie młode i mokre dziewczyny do grajdołka i... do książki. Zerkając na drukowane słowo, uczyły się ćwiczeń, wzajemnie korygując ich wykonanie.

Nie ma co ukrywać. Byłam coś niecoś wzruszona tym tak bardzo przypadkowym i nieoczekiwanym spotkaniem z własnym „dziełem"... i to w „akcji". O to przecież właśnie chodziło!

Nie wytrzymałam nerwowo i w miejscowej bibliotece poprosiłam (bardzo zresztą cichutko) o tytuł. Ucieszyłam się. Książka była — i to dość pracowicie — używana. To też o czymś świadczy.

Wśród listów nadsyłanych przez Czytelniczki, najdalszy przybył z Rio de Janeiro. Były pytania, prośby o rady, często nawet bardzo odbiegające od tematyki książki. Książka okazała się potrzebna. Pełniła swoje zadanie.

Ale... znalazło się jednak „ale". Był nim tytuł.

---

* Coś, czego się nigdy nie czyta. Jednak tym razem zróbcie wyjątek. Bardzo proszę. A jeśli Wam nie starczy cierpliwości na przeczytanie całej — to choć ostatnie zdanie. Nie jestem zbyt wymagająca. Prawda?

O ten tytuł, nawiasem mówiąc, toczyły się ciężkie boje w Wydawnictwie. Jako zagorzały wróg wszelkiego szablonu i banału za nic nie chciałam się zgodzić na „poradnik", „vademecum" czy coś w tym rodzaju.

Wreszcie głos zabrali księgarze: tytuł powinien jasno i wyraźnie określać zawartość książki, w dodatku książki specjalistycznej.

Słusznie! Stąd więc zmiana tytułu drugiego wydania: „100 minut dla urody".

I znów to „ale". Czy chodzi tu tylko o urodę? A gdzie zdrowie? A gdzie tzw. pogoda ducha?

Zastanówmy się. Co zdrowe, to ładne. Co pogodne, to miłe. Niech więc już będzie ta uroda. Staropolskie określenie „urodna" też miało szersze znaczenie.

*

Z tekstu pierwszego wydania nic nie zostało usunięte. Drugie było tylko znacznie rozszerzone.

A więc: nowe, specjalne ćwiczenia, dodatkowe wiadomości z zakresu dietetyki, higieny, wnikliwiej omówiony problem zmęczenia, tak istotny dla naszych czasów, no i — oczywiście — sprawa czynnego wypoczynku, dorzucono trochę wiadomości z anatomii i fizjologii (dawka mikro); opisano, sądzę dość dokładnie, stosowanie i zalety automasażu; zwrócono też uwagę na bardziej wartościowe dla pielęgnacji skóry najnowsze zdobycze naszego przemysłu kosmetycznego

*

Obecne, trzecie, wydanie zostało poddane niewielkiemu „makijażowi" graficznemu.

Jedno jeszcze chcę Wam w końcu wyjawić: To nie jest książka do poczytania — to jest książka do stosowania. Czego? Poczytajcie...

## SPOTKANIE



Płyty chodnika, ściany kamienic, asfalt jezdni — wszystko jaśniało świątecznie w potokach słonecznych blasków. Nad witrynami wystaw zakwitły, niby pierwsze wiosenne kwiaty, różnokolorowe markizy.

Anna szła lekkim, niecierpliwym krokiem, w jakimś radosnym podnieceniu, które zawsze daje kobiecie słońce, dobrze uszyty kostium i świadomość, że przelotne spojrzenia mijanych mężczyzn zatrzymują się na jej zgrabnej sylwetce z pewną dozą zainteresowania i przyjemności. Była zadowolona z poranka, słońca i siebie. Pachniały przypięte do żakietu fiołki.

Wśród spieszących Nowym Światem przechodniów uwagę Anny zwróciła, zdążająca w jej stronę leniwym i jakby znużonym krokiem, kobieta. Oczy miała przysłonięte przeciwsłonecznymi okularami. Włosy, nijakiego koloru, niedbałym węzłem wysuwały się spod kapelusza. Płaszcz zwisał na niej dziwnie smętnie.

Właśnie miały się minąć, gdy nieznajoma z nagłym ożywieniem zawołała:

ozdabia, czy raczej ty jesteś jego ozdobą. Przyjemnie na ciebie popatrzeć. I nawet przez tę chwilę, kiedy razem idziemy, zauważyłam, że wielu to chętnie robi.

— Dobrze, dobrze Ireno — przerwała Anna, machnąwszy lekceważąco ręką — chciej tylko, a będziesz wyglądała równie „ślicznie". Już ja z ciebie zrobię kobietę. Zobaczysz. Musisz mi tylko obiecać bezwzględne posłuszeństwo — żartobliwie pogroziła palcem — i zapamiętaj sobie dobrze:

mężczyznę zdobi siła, nie ogolona broda i urok szatana; kobietę, niestety, muszą zdobić włosy i zęby, cienka talia i ręce (nie mówiąc już nawet o nogach), i wiele, wiele innych detali lub, jeśli wolisz, elementów.

To jest oręż kobiety, jej niezbędny ekwipunek, tudzież niezawodna broń w ciężkiej a nierównej codziennej walce z własnym mężem, własnym szefem i innymi własnościami płci odmiennej.

Najskuteczniejszą jednak bronią, znaną od wieków i od wieków z powodzeniem stosowaną, a dziś przez kobiety niestety niedocenianą, bronią przydatną zarówno w ataku, jak obronie — jest uśmiech.

Taktyka niektórych kobiet zaleca wprawdzie jako niezastąpiony środek — łzy. Ja jednak jestem ich zdecydowaną przeciwniczką. Po pierwsze nie na każdego tyrana działają; po drugie nie każda kobieta może je wydusić na zawołanie; po trzecie zaś ogromnie psują subtelnie nieraz wypracowaną urodę.

Z uśmiechem całkiem inna sprawa. Żadnych trudności: nieznaczny skurcz jednych mięśni twarzy, lekkie rozciągnięcie innych, odpowiedni do sytuacji wyraz oczu -- i już gotowy (oczywiście nie uśmiech, lecz mężczyzna).

A w dodatku, jakie uśmiech ma szerokie zastosowanie. Pomaga na szefa w pracy, na konduktora w tramwaju, na własnego fryzjera i — co najważniejsze — na rodzonego męża. Głowę daję, że ty do swojego za mało się uśmiechasz. To bardzo źle. Taki niedouśmiechany mąż może zapomnieć w końcu, że jest mężczyzną.

Irena śmiała się na dobre.

— Od dziś zaczynam na nowo uśmiechać się do mego męża — powiedziała rozbawiona. — Przed chwilą jednak wspomniałaś o nogach. Przypomniało mi to, że moje bardzo mnie bolą. Nie jestem przyzwyczajona do chodzenia. Jestem za to skłonna przyznać ci rację, że nogi to bardzo ważny element kobiecości, powiedziałabym — podstawowy, ale co robić, jak się nie ma ładnych nóg?

— Ładne nogi? — Anna przerwała niecierpliwym ruchem ręki. — Kobieta może mieć niezbyt ładne nogi (bo musi), ale musi je mieć (bo może) dobrze ubrane, umieć na nich chodzić i w ogóle wiedzieć, co z nimi ma robić i kiedy. Zaraz ci to szczegółowo wyjaśnię.

# CHODZENIE NIE JEST SZTUKĄ ŁATWĄ ANI MAŁĄ

— Jak byś więc określiła, Ireno, co to jest chodzenie? — zapytała Anna, gdy usiadły przy jednym z kolorowych stoliczków, wystawionych przed „Lajkonikiem".

— Chodzenie? No, to przecież całkiem prosta sprawa: sposób poruszania się z jednego miejsca na drugie za pomocą własnych nóg. Czy to taka wielka sztuka? — Irena była wyraźnie zdziwiona.

— Zaraz się przekonasz. O tym, że chodzenie jest sztuką niełatwą i — choć pozornie tak się nie wydaje — bardzo skomplikowaną, wiedziano już dość dawno. Publikacje z zakresu tzw. mechaniki chodu ludzkiego pojawiały się już w początkach XIX wieku; pod jego koniec zaś ukazało się gigantyczne dzieło, aż w pięciu kolejnych tomach, pt. „Chód ludzki". I nie sądź, że problemami chodu ludzkiego interesowali się tylko naukowcy z punktu widzenia fizyki, mechaniki ruchów, anatomii czy fizjologii. Została wydana również mała książeczka wielkiego francuskiego pisarza, a był to nie byle kto, bo sam Honoré de Balzac. Napisał on syntetycznie ujętą „Teorię chodu ludzkiego". Rok wydania 1833!

Dowcipnie i z dużą znajomością rzeczy Balzac wyraża zdziwienie, że odkryto prawa rządzące ruchem ciał niebieskich, prawa wywołujące przypływy i odpływy mórz i oceanów, a nikt nie pokusił się o to, by opracować zasady „tak wrodzonego człowiekowi ruchu, jak chód". Czemu pozostawiono „chód ludzki niezauważony w ciemnym kącie?"

Ale my tego błędu nie popełnimy. Zajmiemy się chodem – i to całkiem poważnie. Przypatrz się tylko uważnie niektórym kobietom.

O, widzisz! Ta dziewczyna w zielonym kapelusiku. Głowę opuściła w dół, palce stóp kieruje dość znacznie na zewnątrz i na dodatek kręci tym i owym. Oto masz „elegancki" chód z czasów babci Ćwierciakiewiczowej.

Albo ta brunetka w szarobłękitnej garsonce. Cudo. Marzę o takiej. Popatrz, co ona wyprawia ze swymi barkami. Raz lewy, raz prawy pełnym energii i zdecydowania ruchem wysuwa w przód: kręci „górą". A kroki jakie długie. Okropność!

— Dobrze, że ja siedzę tu razem z tobą, a nie mijam tego stolika. Pewnie nie uszłoby mi to na sucho — z zadowoleniem stwierdziła Irena, sadowiąc się wygodniej na krzesełku.

— Nic podobnego. Wcale ci to nie pomoże, że siedzisz. Bardzo dobrze i na pamięć znam błędy twojego chodzenia. Machasz rękami jak wiatrak. Analogia stąd, że ramiona twoje są przy tym sztywne w łokciach i zupełnie przypominają drewniane skrzydła powietrznego młyna.

— Anno, czy znasz choć jedną osobę chodzącą tak, żeby ci się to podobało?

— Znam nawet sporo, ale co ciekawsze, to i ty znasz na pewno jedną. Darujesz mi tę odrobinę zarozumiałości?

Irena roześmiała się szczerze.

— Jakżeby mogło być inaczej. Jesteś dla mnie we wszystkim niedościgłym wzorem. Każdy twój ruch jest taki, jaki powinien być.

— Pani będzie uprzejma dać nam dwie małe czarne i fructowit — powiedziała Anna z uśmiechem do przechodzącej kelnerki.

— No, teraz mogę spokojnie wygłosić mały wykładzik — ciągnęła dalej.

— Wiesz już teraz, że chodzenie nie jest sztuką łatwą ani małą. Za to dla nowoczesnej kobiety, która nie chce pozostać w zwycięskim marszu do lepszego jutra w tyle za mężczyzną, jest sprawą bardzo ważną. Chodzenie powinna dzisiejsza, dość zapracowana, kobieta traktować jako najdostępniejszy „sport" — taki poranny rozruch do pracowitego dnia (przeważ-

nie spędzanego zresztą na siedząco), przyjemny, niemęczący ruch na świeżym powietrzu, przewietrzenie płuc, lekki trening dla serca.

Powiem ci, jak sobie to ułożyłam. Wychodzę z domu 20 minut przed rozpoczęciem pracy. Nie czekam na żadną miejską lokomocję, na którą zresztą często trudno w ogóle się doczekać, przez co znakomicie oszczędzam nerwy, guziki u płaszcza, buty (po których nikt nie depcze) i... wiem, że nie spóźnię się do pracy, bo akurat 20 minut potrzeba mi na dojście.

Poza tym, jak widzisz, taki marsz świetnie robi na linię.

No, to już wiesz, dlaczego trzeba koniecznie chodzić na swoich własnych nogach i to nie tylko pół godziny dziennie.

Teraz jeszcze muszę cię nauczyć, jak trzeba chodzić. Stopy należy stawiać prawie równolegle, palce minimalnie odchylone na zewnątrz. Najpierw dotyka ziemi pięta czyli obcas, ale palców nie należy przy tym zadzierać, lecz tylko lekko unieść do góry. Krok średni: ani za duży, ani za mały — dostosowany do wzrostu. Stawiając nogę, kolano musimy mieć całkiem wyprostowane.

— Zauważ, kobiety, chodzące na wysokich obcasach, przeważnie mają kolana stale ugięte przy chodzeniu. To wygląda bardzo brzydko. Nawet młoda osoba posuwa się jak zgrzybiała staruszka.

Biodra wykonują przy chodzeniu wyłącznie ruch falisty w górę, w dół — unoszą się nieco w momencie, gdy wolna noga mija tę, na której stoimy, opadają zaś wtedy, gdy piętą dotykamy ziemi przy następnym kroku. Żadnego kręcenia „bokami".

Plecy i głowa wyprostowane. Ramiona swobodnie opuszczone (u kobiet przeważnie jedno, bo pod drugim tkwi torebka) wykonują niewielkie wahadłowe ruchy, zginając się w łokciach.

Muszę ci tu zwrócić uwagę na bardzo ważną sprawę. Nie należy stale obciążać jednej ręki, zwłaszcza nosząc cięższe pakunki i codzienne zakupy. Bardzo łatwo można w ten sposób zniekształcić swoją sylwet-

kę: jeden bark wyższy od drugiego, kręgosłup zaś wygięty w bok. Żeby tego uniknąć, trzeba przekładać ciężar z ręki do ręki, a najlepiej obciążyć obie ręce równomiernie.

Wróćmy jednak do naszego porannego marszu. Krok powinien być lekki, sprężysty i dość szybki. Radzę ci nosić niezbyt wysokie obcasy, jeśli nie lubisz zupełnie niskich, które, pamiętaj, najmniej zniekształcają stopę i stwarzają dla niej najbardziej naturalne warunki.

W domu oczywiście zawsze należy wkładać miękkie pantofle, nie tylko przez szacunek dla własnonożnie froterowanej podłogi, ale dla odpoczynku stóp, twoich wiernych i cierpliwych towarzyszek.

Racjonalna pielęgnacja stóp ma duże znaczenie dla estetyki chodu.

Raz w tygodniu radzę ci zrobić 20-minutową kąpiel stóp w dość gorącej wodzie z dodatkiem garści toaletowej soli do nóg (możesz kupić w każdej drogerii czy mydlarni). Przed osuszeniem stóp należy zetrzeć pumeksem zgrubienia naskórka, po osuszeniu zaś wmasować odrobinę tłustego kremu (doskonała do tego celu jest maść „Dermosan") lub zwykłego niesolonego smalcu.

Spróbuj zastosować taki zabieg, kiedy stopy masz wyjątkowo zmęczone — poczujesz się jak nowo narodzone dziecię.

Teraz jeszcze kilka ćwiczeń specjalnych, które pomogą ci w wyrobieniu estetycznego, lekkiego chodu.

1. Marsz w miejscu bez odrywania stóp. Stajesz w maleńkim rozkroku (na odległość dłoni), stopy równolegle. Lewą stopę usta-



dzinnego siedzenia, przewietrzy również przed snem płuca, uczęstowane dzienną porcją wyziewów spalinowych (tych zza kółka) czy gęstych dymów tytoniowych (tych sprzed ekranu). Serce wieczornego spacerowicza też będzie mu wdzięcznie (i prawidłowo) biło w podzięce.

## ZANIM RANO WSTANIESZ

— Ciekawa jestem w jaki sposób budzisz się rano i co myślisz po przebudzeniu? — zagaiła od niechcenia Anna.

— Z góry jestem pewna, że budzę się „nieprzepisowo", a o tym co myślę, to już wolę ci nawet nie mówić. Zawsze niezbyt piękne słowa cisną mi się na usta, gdy muszę wstać. — Irena zerknęła z ukosa na towarzyszkę, która, zdawało się, całą uwagę skupiła na obserwacji leniwie przeciągających po błękicie chmurek.

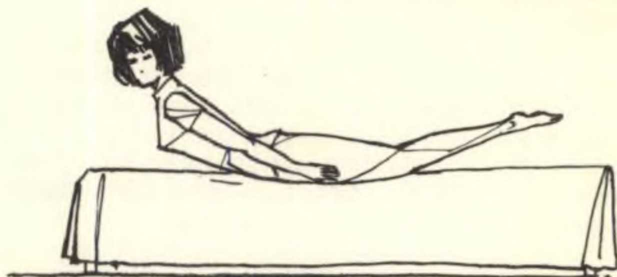
— Detalicznie rzecz biorąc, jak by powiedział ulubiony bohater pana Wiecha — ciągnęła dalej Irena — budzi mnie dzwonek mleczarza, w tym celu bowiem nie wystawiam za drzwi butelki.

— Nic dziwnego zatem, że zrywasz się wściekła i przerażona, bo przeważnie z mocnego snu (zawsze najlepiej śpi się wówczas, kiedy trzeba już wstać). Ja robię nieco inaczej. Żeby się nie budzić „samoczynnie", gdyż wtedy zawsze dzieje się to dużo wcześniej niż trzeba, mam umowę z mleczarzem, że dzwoni on po wymienieniu butelki pustej na pełną. Wiem wtedy, że trzeba wstawać, ale zrywać się nie muszę.

Otwieram natomiast swe śliczne, aczkolwiek jeszcze nieco zaspane oczęta i sprawdzam, czy dzwonek zbudził mnie o zwykłej porze (kto nie używa do budzenia mleczarza tylko budzika, powinien go wystawić z pokoju, żeby się zbyt gwałtownie nie budzić — efekt ten sam). Stwierdzam, że obudziłam się o zwykłej porze.

Wtedy, moja droga, nie zrywam się jak oparzona na powitanie dnia, który mnie czeka, tylko poświęcam z niego:

5. Już się zbudziłam. Zmieniasz pozycję przechodząc do leżenia przodem. Głowę skręcasz w prawo, tak aby twarz spoczywała na lewym policzku. Wyprężasz mocno całe ciało, przy czym nogi unoszą się nieco w górę, głowa i barki również (powinnaś wyczuć, że mocno napięły się mięśnie pleców i pośladków). Ramiona przylegają do ciała. Trzykrotnie skręcasz mocno głowę — w lewo, prawo, lewo, po czym bezwładnie opadasz na tapczan — twarz jest



oparta teraz na prawym policzku. Znów wykonujesz to samo. Po 4-krotnym powtórzeniu ćwiczenia (2 razy w każdą stronę) z przyjemnością stwierdzasz, że już się całkiem obudziłaś.

Od razu weselej patrzysz na świat i ochoczo wyskakujesz spod kołdry.

— Może cię to zainteresuje, że jest takie stworzenie, które „po przebudzeniu zachowuje się całkiem jak jej daleki krewny — człowiek. Wyprostowuje łepek, przeciąga się, wypręża kończyny. Na zakończenie kilka razy rozwiera szeroko szczęki, jakby ziewając".

— No, zgadnij, kto to jest ten krewny czy właściwie ta kuzynka, bo to „ona".

— Zaraz... zaraz... — Irena ściągnęła mocno brwi, co, podobno, znakomicie ułatwia sięganie do głębi intelektu. — Zawsze wolę uważać gatunek człekokształtnych raczej za swoich dalekich krewnych niż za bliskich... Sądzę więc, że to będzie jakaś dbająca o siebie i zapewne urocza... małpeczka.

— Jesteś tak daleko od właściwych tropów, że już chyba sama odkryję ci tę tajemnicę, którą zdradził mi... J. Huxley. Tak zaczyna swój dzień wzór pracowitości jako pojedynczy egzemplarz, a wzór doskonałości organizacyjnej jako społeczność — mrówka, budząc się z trzygodzinnego snu.

Myślę, że my, kobiety, mając tyle wspólnych cech z mrówkami, nie pozwolimy im się zakasować w gimnastyce porannej.

## TWÓJ ARSENAŁ

Życie nie jest romansem... to bój, wprawdzie bezkrwawy, ale dla nas, słabych kobiet, często trudny i ciężki. Matka-natura coś tam niecoś dała swoim córkom w posagu, aby im te życiowe boje ułatwić. Ale jednym dano więcej, drugim mniej. Dlatego jedne kobiety muszą tylko nieznacznie, lekkim dotknięciem czy muśnięciem korygować swe „wdzięki", drugie zaś muszą w „czoła pocie" nad nimi pracować. Jest to jednak zawsze praca wysoce rentowna.

A że do każdego boju potrzebna jest jakaś broń więc i kobieta musi zgromadzić swój arsenał, uzupełniając go w miarę potrzeby.

Zaczynamy:

rękawica frotowa — powinna być szorstka, można ją kupić lub uszyć z dobrej jeszcze części starego ręcznika (przyszyć „uszko" z tasiemki), służy do nacierań;

szczotka na długiej rączce — po umyciu pleców zdejmuje się ją z kijka i wtedy służy do szorowania innych części ciała;

2 serwetki — najlepiej z lnianego płótna, o wymiarach 30 × 40 cm, służą do natrzepywań, okładów przemiennych, okładów ze śniegu;

szczotka do włosów — najlepiej ze szczeciny;

szczoteczka do twarzy — mała, okrągła, miękka;

szczoteczka do paznokci;

przybory do mycia zębów;

grzebień;

przybory do paznokci — co najmniej szczypce do wycinania skórek i pilnik;

pumeks;

rozpylacz — najpraktyczniejsza jest mała, nylo-



nowa buteleczka, bo i w domu może służyć, i „na wynos" się przydaje, ponieważ jest bardzo szczelna;

pincetka — do regulowania brwi;

pędzelek (szeroki, miękki) — do pudru;

lusterko — w oprawce z rączką;

pędzelek — cieniutki, do podkreślania tuszem powiek;

zalotka — przyrządzik do zakręcania górnych rzęs na większe okazje.

Do tych wszystkich przyborów, wiernie służących kobiecie, potrzebne jest jeszcze odpowiednie „zaopatrzenie materiałowe".

Będą to — najskromniej wyliczając:

mydła — kąpielowe i do twarzy, które musisz dobrać zależnie od rodzaju twojej skóry;

mleczko lub płyn do demakijażu;

wata i lignina;

krem odżywczy — nocny;

krem pod puder — dzienny;

puder — odpowiednio dobrany do karnacji, zawsze jaśniejszy nieco niż skóra;

róż do policzków;

pomadka do ust;

płyn lub krem do rąk;

woda kolońska;
spirytus salicylowy;
ołówek do brwi;
tusz do rzęs;
henna — brązowa lub czarna;
woda utleniona;
lakier do paznokci — kto lubi;
zmywacz — do lakieru, jeśli się go używa;
„O-do-ro-no" lub jakiś krajowy specyfik — do odwaniania miejsc pod pachami;
zioła — z najkonieczniejszych powinnaś mieć „pod ręką": kwiat rumianku, kwiat lipy, rozmaryn, świetlik lekarski, szałwię, lawendę, chmiel i tatarak (do ciemnych włosów).

## NIE MA URODY BEZ MYDŁA SZCZOTKI I WODY

— Nie jestem, tak mi się przynajmniej zdaje, kobietą próżną i lekkomyślną. Ale tak czasem, nawet sama przed sobą nie chcę się do tego przyznać, chciałabym być piękna — powiedziała z odrobiną żalu Irena.

— Piękna? Phi! Czyż to jest najważniejsze dla kobiety — podjęła Anna. — Mnie się znów wydaje... Nie, nawet jestem całkiem pewna, że najistotniejszą tajemnicą „czarowania" jest wdzięk, ten nieuchwytny i trudny do określenia urok, który zupełnie nie zależy od urody. Oczywiście musi on łączyć się z pewną estetyką wyglądu zewnętrznego. A tego mi już nie powiesz, że estetyczny wygląd nie zależy od nas samych. Weź na przykład twarz. Nie musi być piękna, żeby była przyjemna i pociągająca. Trzeba tylko zadać sobie nieco fatygi, naprawdę niewiele.

— Zapewne, że niewiele — wtrąciła Irena. — Wystarczy iść do dobrego gabinetu kosmetycznego dwa razy na miesiąc, za te jedyne 36 złotych: razem 72, plus ileś tam słoików Elizabeth Arden czy Pondsa.

— Pewno, kto ma czas i pieniądze, może i w ten sposób zadbać o siebie. Tylko trzeba jeszcze przy tym mieszkać w większym mieście. Ale dla setek tysięcy kobiet te trzy warunki są nie do spełnienia. Albo nie mają czasu, albo pieniędzy, albo też nie ma w ogóle kosmetyczki tam, gdzie mieszkają; może się również zdarzyć, że brak im wszystkich trzech warunków łącznie.

— No, właśnie. I co wtedy?

— Wtedy dba się o swoją cerę sposobem gospodarczym.

— Bardzo chcę być dobrą gospodynią dla swojej cery.

(linia symetrii) i posuwać się na zewnątrz. Szczotkowanie doskonale oczyszcza skórę, a zarazem jest to wspaniały, delikatny masaż.

„Na co dzień" całkiem zwyczajnie myję twarz i szyję namydlonymi rękami i letnią wodą, a następnie — ponieważ już skończyłam 25 lat (tylko, błagam, nie mów o tym nikomu) — długo spłukuję zimną, jak najzimniejszą wodą.

W końcu osuszam twarz i szyję. Zwróć uwagę: twarzy nie „wycieram", lecz ją „osuszam", przyciskając lekko obu rękami ręcznik (naturalnie zawsze bardzo czysty).

## Co należy robić z kremami

Póki jeszcze skóra jest nieco wilgotna, nabieram trochę kremu odżywczego (nocnego) na opuszki trzech środkowych palców każdej ręki i delikatnie rozprowadzam ruchami głaskania po twarzy i szyi. Ruchy rąk są równoczesne i znów zaczynają się od osi podłużnej twarzy i szyi, a stąd kierują się nieco skośnie wzwyż i na zewnątrz. Najpierw czoło, potem policzki, szczęki, wreszcie szyja (tę gładzisz lekko od dolnej szczęki w dół).



Następną czynnością jest wklepywanie kremu. Trzy środkowe palce każdej ręki lekko usztywniasz i łączysz z sobą, przez co tworzą się jakby dwie małe łopatki. Delikatnie wklepujesz krem w takiej samej kolejności i kierunkach, jak mówiłam poprzednio.



Teraz jeszcze garść szczegółów.

Powieki. Skóra powiek, górnej i dolnej, wymaga specjalnej troskliwości i delikatności w obchodzeniu się z nią. Toteż nie oklepujemy jej w ogóle, a raczej tylko lekko „opukujemy" i to jednym palcem, tzw. serdecznym. Jest on stosunkowo mało zdolny do samodzielnych ruchów, dlatego też ma mniejszą siłę niż inne palce.

Opukiwanie powiek (kremu może być nieco więcej, poza tym może to być specjalny krem pod oczy) odbywa się bardzo lekkimi, nieznacznymi ruchami — okrężnie. Oczywiście oczy są zamknięte, mięśnie powiek zupełnie rozluźnione. Zaczynamy od zewnętrznych kącików i miejsce koło miejsca posuwamy się wzdłuż dolnej powieki w stronę nosa, następnie przechodzimy na górną powiekę i znów wracamy do zewnętrznych kącików.

Zewnętrzne kąciki oczu, tam gdzie z czasem tworzą się „kurze łapki", możemy opukiwać nieco mocniej.

Na zakończenie układasz palce w łopateczki i uciskasz nimi powieki, odrywając palce po każdym uciśnięciu (nie ciągnąć palców po skórze), stosunkowo mocno, w tej samej kolejności, okrężnie.

Podbródek. Po rozprowadzeniu kremu opuszkami palców oklepujesz go nieco inaczej: grzbietami palców lekko usztywnionych (rysunek str. 36), ruch odbywa się tylko w stawach nadgarstka. Tu możesz sobie pozwolić na silne uderzenia. Wygodniej jest prawą ręką klepać lewą stronę podbródka i dolną część lewego policzka i odwrotnie. Oklepywanie podbródka odbywa się znów od środka na zewnątrz.

## JEŻELI CHCESZ MIEĆ PIĘKNĄ SYLWETKĘ

— Kosmetyczka, krawcowa, fryzjer. Większość kobiet uważa, że od tych trzech osób zależy ich młodzieńczy i estetyczny wygląd. Zapewne jest w tym sporo słuszności. Sporo — to nie znaczy bardzo dużo. Bowiem głowa z najpiękniejszą nawet fryzurką i najśliczniej zrobioną buzią, jeśli jest osadzona na pochylonej do przodu szyi, pokreślonej w dodatku poprzecznymi bruzdami, sprawia wrażenie czegoś nienaturalnego, czegoś nie na właściwym miejscu. Dodaj jeszcze do tego ściągnięte do przodu ramiona i zaokrąglone plecy (czego nie ukryje, niestety, nawet najlepiej uszyta suknia), a otrzymasz obrazek w całości niezbyt uroczy, za to dość często u nas spotykany —Anna rozpoczynała swój któryś tam z kolei wykład.

— U nas, to znaczy w Warszawie? — Irena poczuła się dotknięta jako świeżo upieczona warszawianka.

— Znacznie gorzej; u nas, to znaczy w Polsce. Trzeba to sobie powiedzieć otwarcie, że kultura fizyczna stoi u nas jeszcze na dość niskim poziomie. Chociaż... wiesz, że jestem optymistką — może należałoby powiedzieć „stała do niedawna".




Bo, widzisz, ja wierzę w Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Jeśli tylko ruch zacznie „chwytać od dołu" i ogół kobiet (no

i naturalnie mężczyzn) uświadomi sobie, że TKKF oznacza: gimnastykę, pływanie, wycieczki, narciarstwo i... kto by tam zresztą wszystko wyliczył — to, jestem pewna, nasza kultura fizyczna szybko osiągnie wyższy poziom.

— Zaraz, zaraz, ale o czym to ja właściwie mówiłam?

— O szyi, plecach...

— Ach, już wiem! To zresztą najściślej się z sobą wiąże: smukła, piękna sylwetka i TKKF. Piękna szyja, piękne plecy... Chciałabym, żeby wszystkie kobiety były zgrabne.

— Ja wiem, że moje plecy nie wytrzymują twojej krytyki, a za opuszczanie głowy już parę razy mnie zburczałaś. — Tu Irena westchnęła, z miną osoby całkiem skruszonej. — Wytłumacz mi czemu należy przypisać te „odchylenia od linii" u kobiet. No i oczywiście spodziewam się, że nauczysz mnie jak im zapobiec.

— Moim zdaniem — odparła Anna — pierwsza przyczyna tkwi w tym, że kobiety używają mało ruchu, znacznie mniej niż mężczyźni. Można to zauważyć już od okresu raczkowania aż do ostatniego siwego włosa. Supremacja mężczyzn na odcinku uprawiania sportu jest jeszcze, niestety, znaczna. Ale mam nadzieję — dodała szybko — że i w tej dziedzinie, tak jak w wielu innych, niedługo ich zostawimy w tyle.

— Widzisz, najczęściej wynikiem niedoboru ruchu, ruchu w takiej formie jaką daje sport czy gimnastyka, jest niewłaściwa postawa, a raczej *zła postawa*, która w dodatku jest *brzydką postawą*. I to ostatnie słowo powinno być dla kobiet najbardziej przekonujące. Zauważ, że właśnie wśród kobiet najczęściej można się spotkać z brzydką postawą, czyli złą.

Prawidłowa postawa, to nie tylko piękna, estetyczna sylwetka. Trzeba również pamiętać, że *prawidłowa postawa* wymaga *najmniejszego* wkładu pracy mięśniowej oraz zapewnia narządom wewnętrznym *najlepsze* warunki dla ich dobrego funkcjo-

A już co do ćwiczeń utrzymujących dobrą postawę (jeśli się ją ma) lub poprawiających niewłaściwą to nic nie stoi na przeszkodzie, żeby je zacząć od dziś, od zaraz.

## Ćwiczenia mięśni szyi

O prawidłowej, pięknej sylwetce, czyli jak się mówi fachowo — postawie, w dużym stopniu decyduje właściwe ułożenie głowy, dobre umięśnienie szyi oraz jej duża ruchomość. Wszystko to możesz osiągnąć specjalnymi ćwiczeniami. Oczywiście nie działają one na zasadzie różdżki czarodziejskiej. Ale już po miesiącu codziennych ćwiczeń sama zauważysz wyniki.

1. Siad zwarty ze skurczem nóg. Rękami obejmujesz kolana, plecy zupełnie wyprostowane odchylasz w tył aż do wyprostu ramion, łopatki ściągnięte. Z tej



pozycji wykonujesz skłon głowy w tył i wyprost. Podczas skłonu szyję musisz jak najbardziej „wydłużać" a brodę przyciągać do szyi. Wdech robisz w czasie skłonu. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

To ćwiczenie nie jest efektowne i pozornie może ci się wydać niezbyt intensywne. Ale działanie jego jest znaczne i właściwie potrójne: prostowanie pleców, oddziaływanie na kręgosłup części szyjnej i wzmacnianie mięśni tworzących podbródek. O tym ostatnim możesz się przekonać, położywszy jedną rękę na podbródku w czasie wykonywania skłonu.

2. Siad skrzyżny, chwyt za stopy, plecy proste. Na „raz" wykonujesz energiczny skręt głowy w

lewo, na „dwa, trzy" dwukrotnie pogłębiasz skręt, na „cztery" prostujesz głowę w przód. To samo robisz w prawo. Przy skręcie nie pochylaj głowy. Ćwiczenie wykonaj w każdą stronę 4—6 razy.



3. Klęk podparty, dłonie rozstawione na szerokość barków, palce skierowane w przód, ramiona i uda pod kątem prostym do tułowia. Ciężar ciała rozłóż równomiernie. Wykonujesz krążenie głową — 4

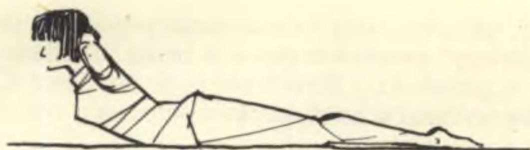


razy zaczynając w dół, w lewo, w tył, w prawo; 4 razy zaczynając w dół, w prawo, w tył, w lewo itd. W każdą stronę powtórz 3—6 razy. Pamiętaj, aby ruch krążenia był jak najobszerniejszy.

4. Leżenie* przodem, końce palców rąk splecione z tyłu głowy (tam gdzie nosiło się kok), łokcie uniesione i odchylone w tył, łopatki ściągnięte, czoło oparte o podłogę. Wykonujesz skłon głowy w tył

---

* Wszystkie ćwiczenia w leżeniu i w siadzie radziłabym ci wykonywać na specjalnie do tego celu przeznaczonym kocyku lub odpowiednio dużym kawałku jakiegokolwiek materiału. Podłoga nie zawsze jest idealnie czysta, a poza tym jest zimna — zetknięcie więc z nią wywołuje niemiłe uczucie, gimnastyka poranna zaś powinna dostarczac ci tylko przyjemnych wrażeń.



z oporem rąk (palcami naciskasz głowę w dół), potem powrót do oparcia czołem. Wdech robisz w czasie skłonu. Ćwiczenie powtórz 8—10 razy.

5. Siad skrzyżny (plecy proste), palce rąk zwinięte w pięść, pięści ułożone jedna na drugiej podpierają brodę, łokcie uniesione w bok do poziomu. Wykonu-



jesz skłon głowy w przód z oporem rąk. Po wykonaniu czterech skłonów opuść ręce swobodnie w dół i po chwili znów przyjmij poprzednią pozycję. Powtórz ćwiczenie 6—8 razy. Wdech robisz w czasie podnoszenia głowy po skłonie.

**Ćwiczenia prostujące plecy**

Wygięte w kabłączek plecy dodają nawet młodej kobiecie nie tyle uroku, ile dobre parę lat. Młodzieńczą sylwetkę obowiązują proste plecy. Nie mówię tego jedynie w odniesieniu do kobiet dojrzałych lub nawet nieco przejrzałych Znam wiele dziewcząt, które -- jak się to mówi — fatalnie się trzymają

Nieraz, patrząc z tyłu na idące przedstawicielki dwóch pokoleń, trudno po sylwetce rozróżnić, która jest matką, a która córką.

Poprzednie ćwiczenia wywierały pewien wpływ na mięśnie grzbietu, ale działanie ich było w pewnym sensie bierne.

Oto masz kilka ćwiczeń działających dynamicznie, czynnie, na skrócenie mięśni pleców, rozciągnięcie mięśni piersiowych i wyprostowanie kręgosłupa.

— Ale nim przejdziemy do ćwiczeń właściwych, zadam ci jedno pytanie. Powiedz mi, proszę, co to jest stanie?

— O, stanie może być różne: w kolejce, czyli w „ogonku", na przystanku, podczas rozmowy z osobą bardziej od nas czcigodną, a stojącą aktualnie, na czyichś palcach w tramwaju...

— Czekaj, czekaj! Już wiem, że nic nie wiesz. A więc słuchaj uważnie.

*Stanie* jest to pozycja naszego ciala, w utrzymaniu której zaangażowane są wszystkie mięśnie. Nie wyobrażasz sobie nawet, o ile więcej twój organizm spala kalorii w czasie stania niż podczas siedzenia. A czego to dowodzi? Dowodzi właśnie tego, co powiedziałam. Mięśnie pracują. A więc stanie można wykorzystać jako okazję do ćwiczenia. I będzie to w dodatku bardzo ważne ćwiczenie, bo wyrabiające *postawę nawykową*, dodajmy — *prawidłową*.

— No, nie! Tego już za wiele! Nie możesz wymagać ode mnie, żebym robiła z siebie widowisko na przykład podczas „ogonkowania".

— Nie bądź taka w gorącej wodzie kąpana. Posłuchaj uważnie.

Otóż wyobraź sobie, że stoisz w kolejce lub na przystanku. A teraz wykonasz *stanie*: pięty łączysz razem, palce stóp rozsuwasz na szerokość własnej pięści (nie musisz nawet mierzyć, tak „na oko"); głowę wyciągasz z ramion w górę, lekko cofając brodę do tyłu, czyli ku szyi; plecy prostujesz, ściągając łopatki; kolana mocno prostujesz i... już ćwiczenie wykonane.

Po krótkim wytrzymaniu postawy rozluźniasz

wszystkie mięśnie, a prawą nogę wysuwasz swobodnie nieco w bok i w przód. Następnie znów poprawne stanie i wysunięcie lewej nogi. „Ćwicząc" w ten sposób (a czasu masz na to zazwyczaj sporo), przypominający „baczność — spocznij", ani się obejrzysz, a już jest twoja kolejka w kolejce. No i nie zmarnowałaś ani chwili swojego bezcennego czasu.

— Po tym, jakże ważnym dla twojej pięknej i prostej sylwetki, wstępie — przechodzimy do ćwiczeń właściwych dla niej.

— Aha! A propos „przechodzimy" to jeszcze coś tu wtrącę. Odchodzenie z kolejki też może być ćwiczeniem poprawnej postawy. Tylko wyobraź sobie, na przykład, że dostało ci się ostatnie ćwierć kilograma szynki (chudej, oczywiście). Idziesz wówczas z dumnie wzniesioną głową, klatka piersiowa uwypuklona, każdy krok zaczynasz „z biodra", a nie z kolana — istna królowa — delikatesowa. (Koniec wtrącenia.)

I wreszcie doczekałaś się ćwiczeń.

1. Leżenie przodem, ramiona zgięte w łokciach, dłonie złożone jedna na drugiej, czoło oparte na dłoniach. Palce nóg wyprostowane, stopy zwarte (końce palców możesz dla ułatwienia wsunąć pod szafę lub

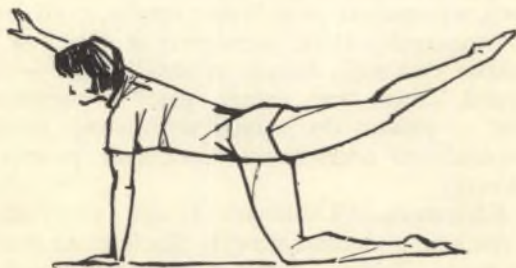


tapczan). Wykonujesz odchylanie górnej części tułowia w tył, z równoczesnym wyprostem ramion w bok. Brody nie zadzieraj w górę, ramion nie opuszczaj w dół. Następnie wracasz do pozycji początkowej. Wdech robisz w czasie odchylania tułowia. Ćwiczenie wykonasz 6—10 razy.

2. Leżenie tyłem, nogi skurczone (stopy oparte o podłogę jak najbliżej pośladków), ramiona w bok (dłonie zwrócone do podłogi). Pod plecy możesz podłożyć jasiek, złożony w kilkoro kocyk lub coś w tym rodzaju. Wykonujesz uwypuklanie klatki piersiowej, co osiągasz odpychając się dłońmi od podłoża i wspierając na głowie. Zwracasz przy tym uwagę, by dolna część tułowia (do miejsca zwanego talią) przylegała do podłogi. Wdech robisz w czasie uwypuklania. Ćwiczenie powtórzysz 5—8 razy.



3. Klęk podparty, ramiona i uda pod kątem prostym. Ręce na szerokość barków, palce rąk zwrócone w przód. Kolana i stopy nieco rozchylone. Wykonujesz wznos prawej ręki wzwyż w przód i lewej nogi w tył (jak najwyżej, noga wyprostowana). Powrót do pozycji wyjściowej. Następnie zmiana: lewa ręka wzwyż i prawa noga w tył. Powtórzysz 6—8 razy. Wdech robisz w czasie wznosu ręki i nogi.



4. Stajesz w małym rozkroku (lub masz stopy zwarte) w odległości mniej więcej dwóch kroków przodem do krzesła, okna lub czegoś podobnego. Wykonujesz opad w przód z rytmicznym pogłębianiem. (Opad w tym wypadku jest to załamanie w biodrach pod kątem prostym.) Przechodząc do opadu, wyciągasz ramiona w przód w górę i opierasz dłonie o „przyrząd" (okno, stół) nieco szerzej niż barki, ręce w łokciach wyprostowane, kolana i plecy



proste, głowa lekko uniesiona, lecz nie zadarta. W tej pozycji wykonujesz pogłębianie opadu, czyli lekkie, rytmiczne ruchy klatki piersiowej w górę i w dół. W czasie ćwiczenia liczysz w myśli „raz" — opad w przód, „dwa, trzy, cztery, pięć" — pogłębianie, „sześć" — powrót do pozycji wyjściowej. Pamiętaj o swobodnym oddychaniu. Ćwiczenie powtórzysz 4—6 razy.

5. Klękasz na obu kolanach (kolana i stopy złączone), ramiona podnosisz wzwyż, dłonie masz zwrócone w przód. Pamiętaj wyprostować plecy, wydłużyć szyję i głowy nie chować w ramiona. Wykonujesz bardzo wolno opad tułowia w przód (plecy proste), przechodząc równocześnie do siadu na piętach. Ruch odbywa się wyłącznie w stawach biodrowych i kolanowych. Ramion nie opuszczaj w dół — pozostają one cały czas w tej samej pozycji. Tak samo głowa

powinna być nieruchoma. Gdy piersi dotkną kolan, rozluźniasz mięśnie grzbietu. Po dotknięciu dłońmi podłogi rozluźniasz również mięśnie ramion i opuszczasz swobodnie głowę.



Ćwiczenie to nazywa się: ukłon japoński. Powrót do pozycji wyjściowej (klęk) wykonujesz w ten sposób, że odbijasz się dłońmi od podłogi, równocześnie usztywniając mięśnie grzbietu, następnie prostujesz powoli tułów w pion i stawy kolanowe — do klęku. Wreszcie opuszczasz ramiona bokiem w dół. Wydech następuje przy „ukłonie", wdech — podczas prostowania się. Ćwiczenie wykonasz 4—8 razy.

## Ćwiczenia mięśni brzucha

— O ile sobie przypominasz, bywały, okresowe zresztą, mody na wydatne biodra i biusty, bywały mody na płaskie klatki piersiowe i wąskie biodra. I, co ciekawe, natychmiast kobiety stawały się bujne w kształtach lub płaskie i wąskie.

Na ogół jednak biust i biodra wolno kobiecie posiadać. Ale co do brzuszka, to raczej nie — przynajmniej u nas w Europie nigdy nie był modny. A skoro już tak bardzo lubimy naśladować Zachód (co druga kobieta czy kobietka zrobiona na BB czy CC, lub Sophie Loren), to naśladujmy w tym co dobre i słuszne, a więc dbajmy o gibkość i smukłość figury. Pierwszy zaś i najważniesjszy krok do smukłości (o gibkości pomówimy innym razem), to skrócenie i wzmocnienie mięśni, wchodzących w skład powłoki brzusznej.

Oto kilka ćwiczeń, które stosowane systematycznie przez dłuższy czas dopomogą ci do spłaszczenia tej naprawdę zbędnej wypukłości.

1. Leżenie tyłem, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia, dłonie dotykają podłoża. Unieś nogi proste w kolanach na wysokość około 30 cm, dwa



razy lekko uderz stopą o stopę, powoli opuść nogi. Powtórz ćwiczenie 6—8 razy. Pamiętaj przy tym o oddychaniu.

2. Leżenie tyłem, ramiona wyciągnięte wzwyż za głowę spoczywają na podłożu. Wykonujesz energiczny wymach ramion w przód i równocześnie szybkie przejście do siadu płaskiego (staraj się przy tym nie podnosić stóp, początkowo dla ułatwienia

możesz stopy ustalić, tj. wsunąć końce palców pod szafę lub tapczan). Wyprostuj plecy, ramiona wznieś w bok, przytnij nimi dwukrotnie w tył (czyli wykonaj ramionami szybkie, krótkie ruchy do tyłu, utrzymując je w poziomie) i opuść. Powoli przejdź do leżenia tyłem. Powtórzysz ćwiczenie 5—6 razy. Wdech robisz w czasie wymachu ramion w przód.





3. Leżenie bokiem, dolne ramię wyprostowane (lub zgięte w łokciu), głowa ułożona na ramieniu, dłoń górnego ramienia oparta na biodrze. Wznieś górną nogę wzwyż (kolano wyprostowane)



i opuść. Ćwiczenie powtórz 6—8 razy. Potem odwróć się na drugi bok i ćwicz drugą nogą. Wdech wykonujesz w czasie unoszenia nogi.

4. Klęk obunóż, kolana na odległość stopy, palce stóp położone płasko, skierowane do środka, dotykają się, dłonie złożone na biodrach lub nieco niżej. Wykonujesz opad tułowia w tył. Ruch odbywa



się tylko w stawach kolanowych. Plecy musisz mieć wyprostowane, brodę ściągniętą w dół. Ćwiczenie powtórzysz 6—8 razy. Wdech robisz w czasie opadu.

5. Leżenie tyłem, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia, dłonie wsparte o podłoże. Unosisz nogi w pion i wykonujesz „jazdę na rowerze": stopy zataczają



niewielkie kółka (musisz przy tym pamiętać o dokładnym prostowaniu nóg wzwyż przy każdym ruchu). Po kilku ruchach prostujesz nogi w pion i powracasz

do leżenia tyłem. Powtórzysz ćwiczenie 4—8 razy. Jazdę na rowerze pamiętaj wykonywać powoli i dokładnie.

6. Siad płaski, ręce obok bioder oparte o podłoże. Wykonujesz przejście do siadu skrzyżnego, a ręce kładziesz na kolanach. Dwukrotnie naciskasz dłońmi kolana i prostujesz nogi do siadu płaskiego.



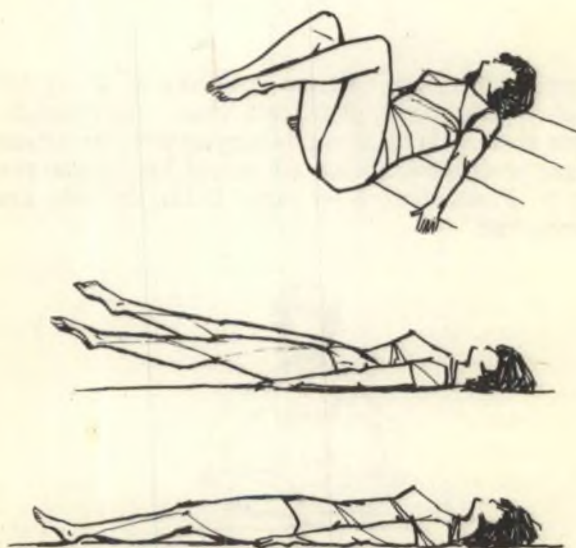
Ręce z powrotem opierasz koło bioder. Plecy cały czas wyprostowane, głowa też. Stopy przy prawidłowym siadzie skrzyżnym powinny znaleźć się jak najbliżej pośladków, kolana zaś muszą być mocno rozwarte. Powtórzysz 6—8 razy. Oddychaj cały czas swobodnie.



7. Postawa stojąca. Wykonujesz podskokiem skrzyżny siad (popraw postawę: plecy proste, stopy podciągnięte, kolana rozwarte) i powrót do stania. Wstawanie odbywa się w następujący spo-

sób. Opierasz się mocno na zewnętrznych krawędziach stóp, dobrze podciągniętych pod siebie i równocześnie — robiąc energiczny rzut ramionami w przód — prostujesz nogi w stawach kolanowych i biodrowych. W ostatniej fazie ćwiczenia ustawiasz stopy do normalnej postawy stojąc. Ćwiczenie powtórz 4—6 razy.

8. Leżenie tyłem, ramiona wyprostowane, nieco odwiedzione od tułowia, dłonie oparte o podłoże. Wykonujesz „pływanie żabką" — same ruchy nóg. Nogi podciągasz do brzucha w ten sposób, że kolana są rozwarte a pięty złączone (ruch powolny). Następnie wyrzucasz stopy w bok w dół (jakby kopnięcie piętami), gdy nogi znajdą się na podłożu, natychmiast łączysz je (oba ruchy szybkie). Ćwiczenie powtórz 6—10 razy. Oczywiście podczas wykonywania ćwiczenia musisz pamiętać o regularnym oddychaniu. Rytm oddychania podyktuje ci samo ćwiczenie.



## Ćwiczenia nóg

— No i wreszcie musimy zabrać się do nóg. Kobiety, które prowadzą siedzący tryb życia i w dodatku lubią nosić wysokie obcasy — na ogół chodzą bardzo brzydko, bo na zgiętych kolanach. I na to jest rada w postaci następujących ćwiczeń.

1. Przysiad podparty, dłonie dość daleko od stóp, stopy na palcach, kolana złączone. Prostujesz kolana, biodra wtedy unoszą się ku górze, a pięty dotykają podłogi (przynajmniej powinny dotykać, więc się o to staraj), co jest bardzo ważne przy tym ćwiczeniu. Powrót do przysiadu podpartego i wyprost do stania. To ćwiczenie przypomina „koci grzbiet".



Należy wykonywać je początkowo 3—4 razy, stopniowo dochodząc do 8, a nawet 10 razy. Lekki ból mięśni na drugi dzień świadczy, że ćwiczenie działa.

2. Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia. Wykonujesz szybki skurcz nóg, kolana jak najbliżej klatki piersiowej, wyprost i powolny opust w dół (kolana proste). Wykonaj ćwiczenie 5—8 razy. Wdech w czasie skurczu nóg.

3. Rozkrok, stopy równolegle. Początkowo dla ułatwienia rób duży rozkrok, potem niewielki. Wykonaj skłon tułowia w przód i dotknij dłońmi podłogi. Kolan pamiętaj nie zginać. Początkowo pewnie nie uda ci się dotknąć podłogi nawet końcami palców. Z czasem dojdziesz, ku swojej wielkiej rado-

wyraźnie zaniepokojona. — Cóż mają robić tysiączne rzesze fryzjerek, kelnerek, włókniarek i innych, pracujących w pozycji stojącej kobiet?

— Naturalnie, że można. Trzeba tylko chcieć i wiedzieć, w jaki sposób do tego się zabrać.

Przede wszystkim, pracując stojąco, należy nosić obuwie o grubych, miękkich podeszwach. Zauważ, że kelnerki i fryzjerki używają przeważnie sandałków lub pantofli gimnastycznych, które z reguły posiadają bardzo cienką podeszewkę.

A przecież coraz częściej widzi się na nogach kobiet mających pracę stojącą, zwłaszcza ekspedientek, specjalne buciki z nisko sznurowaną cholewką, obejmującą „kostki". Wierzchy tych bucików zrobione są z tkaniny. Wycięcie na palcach i piętach umożliwia dopływ powietrza.

Wszystkie kobiety pracujące zawodowo w pozycji stojącej powinny nosić tego rodzaju obuwie zapobiegawczo, gdyż stwarza ono dla stóp bardzo dobre naturalne warunki.



Następnie, w każdej wolnej chwili należy siadać, układając przy tym nogi w pozycji wypoczynkowej (stopy skrzyżowane i oparte na zewnętrznych krawędziach). Oczywiście, takiej pozycji nóg, jako niezbyt estetycznej, nie radzę przybierać na wizycie lub w parku. Natomiast zalecam ją, jako ćwiczenie zapobiegawcze, również w czasie stania przy pracy,

jeżeli ma się na nogach wygodne, miękkie pantofle (stopy mogą być wówczas skrzyżowane lub ustawione równolegle i tak blisko, aby wewnętrzne ich krawędzie stykały się).

W staniu pozycja na zewnętrznych krawędziach stóp powinna być krótkotrwała. Powiedzmy minuta 3—4 razy w ciągu godzin pracy.

Wreszcie do dyspozycji kobiety, dbającej o prawidłowe wysklepienie swoich stóp, pozostaje cały arsenał ćwiczeń z zakresu gimnastyki wyrównawczej. Ćwiczenia te należy wykonywać w siadach na krześle lub ławce, stopy muszą być przy tym bose.

1. Stopy ustawione równolegle, na odległość pięści. Wysokie unoszenie palców stóp, pięty pozostają na podłodze.

2. Stopy ustawione równolegle. Podkurczanie palców stóp bez odrywania ich od podłogi, pięty przylegają do podłogi.

3. Chwytanie palcami stóp zgniecionego w kulkę papieru, szmatki, sznurka, kamyka (wygodniej ćwiczyć oddzielnie każdą stopą).

Wszelkie ćwiczenia zapobiegające płaskim stopom bardzo dobrze jest wykonywać w wodzie w kąpieli.

Drugą grupę ćwiczeń przeciwdziałających płaskim stopom stanowią chody, biegi i podskoki.

Bieg boso po mokrej trawie (rosa lub deszcz) — ćwiczenie to doskonale pobudza krążenie krwi w stopach.

Bieg po płytkiej wodzie na podłożu z drobnego żwiru lub piasku.

Chodzenie po nierównym, pofałdowanym terenie w elastycznym, miękkim obuwiu o cienkich podeszwach.

Chód w wysokim wspięciu, boso. Trzeba się wznosić na palcach jak najwyżej, gdyż chód w niskim wspięciu działa raczej szkodliwie. Taki marsz w wysokim wspięciu należy wykonywać zarówno w przód, jak i w tył.

Marsz pięty-palce. Osiem kroków marszu na piętach z jak najwyższym unoszeniem palców, osiem

kroków w wysokim wspięciu. Oczywiście kroki małe. Ruch odbywa się głównie w stawach biodrowych, kolana prawie sztywne. Jest to ćwiczenie intensywne, należy więc zaczynać od małej ilości powtórzeń: po 3 razy. Stopniowo, w miarę wyćwiczenia mięśni, można zwiększyć ilość powtórzeń do 8 razy.

Marsz w tył jest też doskonałym ćwiczeniem przeciwdziałającym płaskostopiu. Stojąc np. na lewej nodze, prawą należy wysunąć w tył i oprzeć na podwiniętych do przodu palcach. Następnie przenieść na nią ciężar ciała i powoli opuszczać stopę na podłoże, akcentując na końcu wyraźnie postawienie jej na piętę; zasadnicze znaczenie ma w tym ćwiczeniu przeniesienie ciężaru ciała i powolny ruch opuszczania pięty. Z kolei wysunąć do wspięcia w tył lewą nogę, przenieść na nią ciężar ciała itd.

Wszelkiego rodzaju podskoki (str. 212) doskonale wpływają na wzmocnienie mięśni stóp, a tym samym dobre ich wysklepienie.

Trzeba jednak pamiętać, że tylko wytrwałe, codzienne wykonywanie tych ćwiczeń może przynieść nagrodę w postaci pięknego, wysokiego łuku sklepienia stopy.

## Żylaki

Przykrą, nieestetyczną, a czasem nawet wręcz niebezpieczną chorobą zawodową pracujących w pozycji stojącej — są żylaki. Toteż należy zwracać bacznie uwagę na swoje nogi i cały wysiłek poświęcić niedopuszczeniu do powstawania żylaków.

Żylaki powstają u osób mających stosunkowo słabsze (cieńsze) ścianki naczyń krwionośnych oraz upośledzony krwiobieg.

Na zgrubienie ścianek naczyń krwionośnych niestety nie ma recepty, krwiobieg natomiast możemy „zaktywizować” bardzo łatwo.

Nawet bardzo drobne ruchy palców stóp — co nazywamy popularnie przebieraniem palcami — wpływają pobudzająco na krążenie krwi w kończynach dolnych.

Takie samo działanie wywiera marsz w miejscu lub choćby przestępowanie z nogi na nogę.

Wypoczynkową pozycją dla nóg skłonnych do żylaków jest ułożenie ich poziomo w czasie siedzenia. Wskazane jest również spać i leżeć z nogami ułożonymi nieco wyżej niż tułów. W tym celu podkładamy klin pod materac lub, gdy konstrukcja naszego łoża na to nie pozwala — złożony w kilkoro koc pod prześcieradło.

Wieczorem, przed udaniem się na spoczynek, należy wykonywać dużo ćwiczeń nóg w pozycji leżącej na grzbiecie. Jednym z najlepszych ćwiczeń będzie tu popularny „rower" (str. 52).

Dobierając inne ćwiczenia nóg niż w pozycji leżącej, należy pamiętać, że przeciwwskazane są ćwiczenia w niskim przysiadzie.

# WIOSENNE KŁOPOTY

— Popatrz no, Anno, co się dzieje z moją twarzą. Na czole i koło uszu jakieś podskórne wypryski (wykwity). — Irena pociągnęła palcem po „zagrożonych" miejscach. — Tu i ówdzie łuszczy się naskórek, a w ogóle odczuwam swędzenie twarzy nieraz tak mocne, że tylko dzięki wielkiemu hartowi ducha nie drapię się do krwi. Poza tym kolorek mojej cery przypomina śniegi, ale w czasie wiosennych roztopów, jest jakiś szary i niemiły.

— Wiosenne śniegi, wiosenne roztopy... tu właśnie tkwi sedno sprawy. Wiosna w kalendarzu już się zaczęła, dlaczego więc nie miałaby dać znać o sobie twojej twarzy.

Wiele kobiet (i ja sama zresztą też) odczuwa wiosną podobne dolegliwości. Nie są one groźne i trwałe, ale za to nieprzyjemne.

— Dla takiej cery jak nasza — ciągnęła dalej Anna — to jest raczej normalnej i dość wrażliwej, konieczna jest teraz pewna zmiana w sposobie pielęgnacji. Widzisz, cera jest też rodzaju żeńskiego, nie ma się więc co dziwić, że lubi czasem zmiany.

Przez kilka dni nie myj twarzy i szyi mydłem, tylko do wieczornego oczyszczenia skóry po demakijażu użyj paru kawałków rozmoczonej w letniej wodzie czerstwej bułki. Potem spłukuj zimną wodą. Albo przetrzyj oliwą dla dzieci i osusz ligniną.

## Herbatka lipowo-miodowa

Po umyciu i osuszeniu będziesz jeszcze przez chwilę opłukiwać twarz (i szyję) tamponem z waty

maczanym w herbatce naparzonej z kwiatu lipowego (spora szczypta na pół szklanki wrzątku, niech naciąga pod przykryciem przez 15 minut) z dodatkiem odrobiny miodu.

Herbatka taka działa na skórę wzmacniająco, oczyszcza ją, czyni jędrniejszą i delikatniejszą. Usuwa również spierzchnięcia i łuszczący się naskórek.

Po ukończeniu opłukiwania nie osuszaj twarzy i szyi, pozwalając skórze wchłonąć reszki cennego płynu.

W czasie wiosennego podrażnienia skóry zmieniam także krem nocny. Jeśli na przykład w zimie używałam krem żółtkowy czy tłusty witaminowy, teraz przerzucam się na chlorofilowy.

Po wieczornym obmywaniu postaw szklankę z herbatką na noc w chłodnym miejscu i rano, po dłuższym spłukiwaniu snu z twarzy zimną wodą, już nie tracąc czasu na przygotowanie naparu, kilkakrotnie zmyj skórę twarzy i szyi tamponem z waty (oczywiście świeżym) umoczonym w herbatce. Tu skończy się twoją oszczędność — resztę płynu wylewasz, a wieczorem znów robisz nowy.

Już po 4—5 dniach zauważysz poprawę.

## Maseczka ziołowa

Wczesną wiosną bardzo ci zalecam stosowanie raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie maseczki ziołowej.

Odmierzasz w tym celu:

*2 łyżki kwiatu rumianku pospolitego,*
*2 łyżki kwiatu lipy,*
*2 łyżeczki lawendy,*
*1 łyżeczkę szałwii.*

To wszystko ucierasz na pył w miseczce fajansowej pałką od tarcia żółtek czy innych majonezów. Następnie zalewasz wrzątkiem w takiej ilości, aby uzyskać dość gęstą papkę. Przykrywasz na chwilę, żeby zioła dobrze namokły. Znów dolewasz nieco wrzątku i ciepłą masę nakładasz na twarz (z wyjątkiem po-

wiek) i szyję za pomocą trzonka od łyżeczki lub drewnianej szpatułki.

Nakrywasz maseczkę płatkami ligniny i pozostawiasz przez 20 minut. Leżysz tymczasem wyciągnięta wygodnie na tapczanie, kładąc na oczy płatki waty umaczane w naparze szałwii, arniki, albo całkiem zwyczajnej esencji herbacianej.

Po oznaczonym czasie zdejmujesz ligninę, resztki masy zbierasz szpatułką czy łyżeczką, wreszcie zmywasz twarz i szyję ciepłą wodą za pomocą serwetki lub kawałka waty. Kończy zabieg jak zwykle zimna woda.

### Maseczka truskawkowa

Późną wiosną możesz w łatwy i tani sposób dostarczyć swojej skórze tak potrzebnych jej witamin.



Rano, zaraz po wstaniu z łóżka, rozkrawasz na pół jedną lub dwie truskawki i nacierasz sokiem twarz i szyję, zwilżając również lekko powieki. Przez 15—20 minut krzątasz się po domu przy zwykłych porannych czynnościach (możesz w tym czasie z powodzeniem robić gimnastykę), po czym zmywasz maseczkę zimną wodą.




Taką owocową maseczkę możesz również zrobić z poziomek. Ponieważ jednak nie są one tak soczyste jak truskawki — trzeba rozgnieść jagody na miazgę i dopiero nałożyć. Zmusi cię to do przyjęcia pozycji leżącej, w przeciwnym bowiem razie maseczka z ciebie opadnie.

Obie maseczki odżywiają i witaminizują skórę, zaliczają się również do środków rozjaśniających piegi.

### Precz z pudrem

Gdy tylko zaczyna się robić ciepło, przestaję używać pudru „na co dzień". Jedynie przy większych okazjach pozwalam sobie leciuteńko musnąć twarz pędzelkiem.

Kiedy już mówimy o pudrowaniu, muszę dodać, że pudruję się w ogóle bardzo niewiele i tylko za pomocą specjalnego pędzelka. Pędzel taki ma tę przewagę nad innymi, że pozwala bardzo delikatnie nałożyć puder na skórę, nie zatykając przy tym porów.

Jeżeli natomiast używa się puszków z waty, nylonu czy też aksamitu, z konieczności wciera się puder

w skórę, co wprawdzie początkowo daje pozorny efekt alabastrowej gładkości, w konsekwencji jednak bardzo niszczy cerę.

Poza tym gruba warstwa pudru na twarzy sprawia wrażenie bardzo nieestetyczne, bo nienaturalne, i ogromnie postarza. Już po niedługim czasie na obficie upudrowanej twarzy wyraźnie zaznaczają się zmarszczki i cera zaczyna przypominać swym wyglądem raczej stary ziemniak niż brzoskwinię.

Na wiosnę nie pomijam żadnej okazji poddania twarzy działaniu promieni słonecznych. Idąc, wyszukuję takie ulice, żeby mi słońce świeciło w twarz. Jeśli już muszę korzystać z miejskiej lokomocji, często przydługie chwile oczekiwania wykorzystuję na naświetlanie twarzy. Trzeba łapać każdą okazję i jak słonecznik kręcić się za słońcem.

Gdybym na takie okazję miała twarz upudrowaną, efekt byłby taki sam jak przy opalaniu się przez szybę, a nawet jeszcze gorszy, bo słońce pudru nie lubi.

Jeżeli zechcesz mnie naśladować, w niedługim czasie będziesz mogła poszczycić się pięknym złotawym kolorem gładkiej i czystej cery.

## ĆWICZENIA NA TO I NA OWO

Wiosenne kłopoty nie ograniczają się tylko do twarzy. Nadchodzi pora roku, kiedy trzeba będzie włożyć szorty czy kostium kąpielowy. Wiele kobiet myśli o tym z niechęcią, a nawet z przerażeniem. A to mają uda za szczupłe, to znów zbyt grube. Spódniczka dziwnie opina się na biodrach; przez zimę odłożyło się zbyt wiele tłuszczu na brzuchu.

Jest na to wszystko rada — jak zwykle znajdujesz pomoc w niezawodnych ćwiczeniach gimnastycznych.

## Masz uda zbyt szczupłe

To by jeszcze nie była tragedia, ale przy niezbyt wyrobionych mięśniach ud tworzy się między nimi dość szeroka szpara. Ten defekt bardzo krępuje zwłaszcza młode dziewczęta, posiadające na ogół właśnie szczupłe nogi.

Oto ćwiczenia korygujące tę niewielką wadę.

1. Wspięcia i opuszczanie pięt. Postawą wyjściową jest rozkrok, wyjątkowo z palcami stóp skierowanymi na zewnątrz (jak wiesz, prawidłowy, gimnastyczny rozkrok wymaga równoległego ustawienia stóp); pięty rozstawione mniej więcej na odległość stopy. W tej pozycji wykonujesz bardzo dokładnie i powoli wysokie wspięcia na palce i opuszczanie pięt. Powtarzasz 20—50 razy. Żeby ci się przy tym nie nudziło, możesz wykorzystać muzykę z radia czy płyt o melodii w takcie 2/4 lub 4/4, tempo dość szybkie.

2. Krótkie nożycowanie w różnych płaszczyznach. To ćwiczenie wykonujesz z obciążeniem stóp. Możesz założyć na przykład buty narciarskie, można też włożyć skarpetki i wsunąć pod stopy metalowe sztabki czy inne podobne ciężarki. Ćwiczenie wykonujesz w pozycji leżącej na plecach, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone do podłoża. Unosisz nogi proste w kolanach na wysokość około 20 cm. Licząc do ośmiu wykonujesz kolejno małe rozkroki i skrzyżowania nóg w poziomie (nożyce poziome), prawa nad lewą i lewa nad prawą (kolana stale proste, mięśnie napięte), po czym układasz nogi na podłożu, chwilkę odpoczywasz — i znów to samo. Pamiętaj nie wstrzymywać oddechu w czasie ćwiczenia. Powtarzasz 8—10 razy, zwiększając co dzień ilość powtórzeń, aż dojdzie do 20.

Podobnie wykonujesz nożyce pionowe. Ruch odbywa się tylko w stawach biodrowych, rozwartość nożyc — około 30 cm.

3. Przysiady ze wspięcia. Stoisz w postawie zasadniczej, pięty złączone, palce na odległość pięści. Na „raz" wspięcie, na „dwa, trzy, cztery, pięć" wy-

konujesz wolno przysiad, rozwierając kolana jak najszerzej (plecy i głowa wyprostowane, ramiona mogą być opuszczone swobodnie w dół lub też dłonie oparte na biodrach — jak ci wygodniej). Na „sześć, siedem, osiem, dziewięć" prostujesz nogi do postawy wspiętej, na „dziesięć" opuszczasz pięty do postawy na całych stopach. Mięśnie w czasie wykonywania ćwiczenia starasz się mieć mocno napięte. Oddychasz cały czas równomiernie.

Rozluźniasz kolejno mięśnie nóg — przez lekkie uniesienie nogi w stawie biodrowym i potrząsanie nią. Znów wykonujesz powolny przysiad i wyprost. Zaczynasz od 6 powtórzeń, dochodzisz do 20 i więcej.

4. Unoszenie nóg z siadu. Wsiadasz okrakiem na krzesło, przodem do poręczy (jak na konia),



dłonie chwytają oparcie krzesła, łokcie przylegają do tułowia, stopy oparte całą powierzchnią o podłoże. Z tej pozycji wykonujesz silne wyprosty nóg w kolanach do poziomu, w kierunku na zewnątrz, palce stóp skierowane są przy tym jak najbardziej do tyłu. Wyprosty powtarzasz 20—30 razy, starając się mocno napinać wewnętrzne mięśnie ud.

5. Naciskanie piłki. Między kostki stóp wkładasz niewielką piłkę gumową. Licząc do czterech, naciskasz mocno piłeczkę obydwoma kostkami równomiernie, na „pięć" zwalniasz nacisk. Powtarzasz ćwiczenie 10- 20 razy.

6. Łączenie stóp. Stajesz w małym rozkroku, stopy równolegle. Wykonujesz równocześnie obu nogami łączenie stóp przez ściągnięcie ich do środka. To jest ćwiczenie bardzo trudne, ale i bardzo skuteczne w likwidowaniu tej nieszczęsnej szpary. Początkowo dla ułatwienia możesz je wykonać na suknach od froterowania podłogi i na dobrze wyczyszczonym parkiecie, można też w pantoflach gimnastycznych o śliskiej podeszwie. W miarę wyćwiczenia powiększasz stopniowo rozkrok. Powtarzasz ćwiczenie 10—40 razy.

## Za szczupłe łydki

1. Chód na palcach. Stajesz w wysokim wspięciu i postępujesz w przód na palcach małymi kroczkami, prawie nie zginając nóg w kolanach. Wykonujesz 50—80 kroków.

2. Małe przysiady. Stajesz w postawie zasadniczej, palce stóp rozchylone na odległość pięści, pięty złączone. Na „raz" wykonujesz wysokie wspięcie na palce, na „dwa" mały przysiad, kolana na zewnątrz, na „trzy" wspięcie, na „cztery" opuszczasz pięty. Jednorazowo powtarzasz ćwiczenie 20—30 razy, od czasu do czasu rozluźniając mięśnie nóg.

3. Jazda na rowerze. Jeśli masz rower prawdziwy, to nie ma kłopotu — jeździsz na nim, a na pewno łydki twoje nabiorą pięknych kształtów. Jeśli nie masz, poprosisz koleżankę lub kogoś z domowników o pomoc w jeździe na „sztucznym" rowerze. Ćwiczenie to wykonujesz w następujący sposób. Kładziesz się na plecach, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone do podłoża. Unosisz nogi w górę, stopy zgięte w stronę kolan. Osoba współćwicząca staje twarzą do ciebie, nie opodal nóg, i opiera dłonie na twoich stopach. Teraz zakreślasz stopami małe kółeczka, tak jak podczas jazdy na rowerze, a współćwicząca stawia opór, naciskając dłońmi na twoje stopy. Ruchy powinny być dokładne, opór silny. Swobodnie oddychając (przy otwartym oknie, ma się rozumieć) jeździsz sobie 5—15 minut dziennie.

## Twoje uda są zbyt grube

Z góry muszę zaznaczyć, że uda o wiele łatwiej „pogrubić” niż „wyszczuplić”. Ale i tu rezultaty są murowane, tylko potrzebna znacznie większa ilość powtórzeń każdego ćwiczenia, no i większa doza systematyczności. Po tygodniu na pewno nie będzie widocznej poprawy, ale już po trzech czy czterech twoje wysiłki zaczną dawać wyniki. Tylko ćwicz cierpliwie.

1. Pedałowanie. Ćwiczenie w zasadzie podobne do jazdy na rowerze. A więc wykonuje się je z leżenia na plecach i również kreśli kółka stopami. Ale duża różnica w wykonaniu. Ruch odbywa się głównie w stawach biodrowych. Mięśnie nóg muszą być przez cały czas jak najbardziej rozluźnione, a ćwiczenie wykonywane bardzo szybko. Jednorazową porcję pedałowania rozpoczynasz od 40 ruchów. Codziennie dodając po kilka ruchów możesz dojść i do 150. To już jest coś! Oczywiście przy 150 ruchach zrobisz ze dwie przerwy wypoczynkowe.

2. Nożycowanie. W leżeniu tyłem unosisz nogi w pion, kolana minimalnie zgięte, mięśnie zupełnie rozluźnione. W tej pozycji wykonujesz szybko, ruchem odbywającym się w stawach biodrowych, krzyżowanie lewej nogi nad prawą i na przemian prawej nad lewą (nożyce), o kolanach lekko ugiętych. Ilość powtórzeń jak przy „pedałowaniu”. Nożycowanie możesz również wykonywać równoległymi (pionowymi) ruchami nóg. Tylko pamiętaj: mięśnie rozluźnione i szybko.

Ważna uwaga — kto chce wyszczuplić uda, musi unikać jak ognia wszelkich ćwiczeń zalecanych dla pogrubienia ud. A więc przede wszystkim przysiadów, wspięć i napinania mięśni.

Bardzo zalecane jest stosowanie automasażu. O wykonywaniu w sposób prawidłowy prawdziwego automasażu całego ciała będziemy jednak mówić oddzielnie.

— Dlaczego powiedziałaś „prawdziwego”? Czy jest jeszcze jakiś inny automasaż, fałszywy?

— Coś w tym rodzaju. Nazwałabym go jednak nieco inaczej: automasaż mechaniczny, gdyż wykonuje się go za pomocą specjalnych przyrządzików. Jeszcze ze dwa lata temu posiadanie czegoś takiego pozostawało tylko w sferze marzeń polskiej nieco tęższej kobiety. Obecnie w drogeriach, perfumeriach i niektórych sklepach z artykułami z tworzyw sztucznych można dostać taki przyrządzik wykonany z plastyku. Wygląda to jak większa mydelniczka bez pokrywki; między dłuższymi bokami ma wmontowane w kilku rzędach coś w rodzaju śrub plastykowych (jak w maszynce do mielenia mięsa). Te śruby wystają nieco z otwartej części pudełka i obracają się wokół swych osi podłużnych podczas pocierania o ciało. Chcąc wymasować udo, ujmujesz przyrządzik w dłoń i przesuwasz, naciskając dość mocno, w kierunku od kolana w górę, miejsce koło miejsca. Sama osobiście nie próbowałam, ale jestem przekonana, że na udach taki mechaniczny automasaż może wywrzeć dobre wrażenie i skutek. Przyrządzik jest tani. Tylko że samo posiadanie go nie wystarczy — trzeba go jeszcze używać.



## Chcesz schudnąć w biodrach

Współczesna kobieta z drugiej połowy XX wieku najboleśniej została trafiona kanonami pięknej sylwetki w... biodra i tereny przyległe zarówno z przodu, jak i z tyłu.

Współczesna kobieta z drugiej połowy XX wieku powinna nosić tylko ślady bioder, brzucha i pośladków.

Ba! Ale co zrobić z tym, co jest ponad normę? W pocie czoła i w codziennym trudzie ćwiczyć! Wyzbywać się nadmiaru również wszelkimi innymi sposobami.

Zaczynamy od ćwiczeń, dobranych możliwie wszechstronnie dla bioder i tych pozostałych okolic.

1. Przemachy podudzia. Stajesz za krzesłem, lewym bokiem do poręczy (blisko); poręcz ujmujesz lewą dłonią, co ułatwi ci ćwiczenie. Tak przygoto-



wana wykonujesz silny przemach prawą nogą w przód wzwyż i w lewo, aż do przełożenia podudzia za poręcz i dotknięcia siedzenia krzesła palcami prawej stopy. Powtarzasz przemach 10 razy. Zmieniasz ustawienie względem krzesła i ćwiczysz przemachy lewą nogą. Oczywiście pamiętasz o regularnym oddychaniu. Powinnaś starać się jak najsilniej skręcać w biodrach i zwracać uwagę na obszerność przemachu (ćwiczenie wysmuklające biodra).

2. Podrzut bioder. Postawa wyjściowa: leżenie na prawym boku, prawe ramię zgięte w łokciu pod kątem prostym, dłoń zwrócona ku podłodze, lewa dłoń oparta o podłogę z przodu na wysokości talii,

blisko niej (pozycja podobna jak na rysunku ćwiczenia ze str. 145, tylko nogi spoczywają na podłodze). Wykonujesz energicznie odbicie się od podłogi biodrami (podrzut), wspierając się na rękach, i przechodzisz do podporu bokiem. Tułów i nogi tworzą linię prostą. Następnie opuszczasz biodra do leżenia bokiem. Podrzut powtarzasz 10 razy. Potem zmieniasz postawę wyjściową do leżenia na lewym boku.

Znów ćwiczysz podrzut 10 razy w drugą stronę (ćwiczenie wysmuklające biodra, pośladki i uda w górnych partiach).

3. Przenosy kolan. Siadasz na podłodze, kolana uginasz, przysuwając stopy jak najbliżej do pośladków, dłonie oparte o podłogę z tyłu tuż za biodrami. Z tej pozycji wykonujesz przenosy kolan w lewo i w prawo, ruchem ciągłym, aż do dotknięcia podłoża. Powtarzasz ćwiczenie, licząc ruch w jedną stronę, 10—20 razy (wyszczuplające biodra).

4. „Czołganie" w siadzie płaskim. Siadasz na kawałku kocyka lub jakiegokolwiek materiału, nogi w kolanach wyprostowane, ramiona wzniesione w przód do poziomu, łopatki ściągnięte, głowa wyciągnięta w górę, klatka piersiowa uwypuklona. Zachowując tę pozycję, wykonujesz „czołganie", czyli poruszanie się w przód w następujący sposób: wyciągasz w przód prawe ramię i prawą nogę ruchem z biodra, po czym bezpośrednio wykonujesz ten sam ruch wyciągania lewym ramieniem i lewą nogą itd. Czołgasz się w ten sposób w przód parę metrów, stopniowo zwiększając codziennie dystans (doskonałe ćwiczenie odtłuszczające brzuch i biodra).

5. „Kołyska". Siad płaski, dłonie złożone swobodnie na podłożu koło bioder. Za pomocą silnego skurczu mięśni brzucha przechodzisz do leżenia tyłem, bez zmiany ułożenia nóg względem tułowia (załamanie pod kątem prostym), po czym natychmiast powracasz do siadu płaskiego. Znów w tył i w przód itd. Kołyszesz się w ten sposób 15—20 razy (ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha).

6. Unoszenie bioder. Leżenie tyłem, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia, dłonie przylegają mocno do ud. Na „raz" podciągasz zwarte kolana w górę, przy czym podudzia i uda tworzą kąt rozwarty, stopy oparte na podłożu. Na „dwa" unosisz biodra w górę, przechodząc do podporu na głowie i stopach — mięśnie pośladków mocno napięte, ramiona pozostawiasz jak w pozycji wyjściowej, tułów wraz z głową tworzy linię prostą aż do kolan. Na „trzy" opuszczasz biodra do leżenia tyłem. Na „cztery" prostujesz nogi. Przez cały czas pamiętasz o regularnym oddychaniu. Całość powtarzasz 10—15 razy (ćwiczenie wyrabiające mięśnie pośladków).

Odmiana (utrudnienie). Układasz się na plecach w ten sposób, aby złączone pięty oprzeć o brzeg krzesła lub tapczana, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone do podłoża. Na „raz" wykonujesz podrzut bioder w górę, z równoczesnym ściągnięciem po-



śladków, i przechodzisz do podporu na głowie i piętach — ze wsparciem na ramionach, które przylegają do podłoża. Na „dwa" wytrzymujesz pozycję. Na „trzy" opuszczasz biodra do leżenia tyłem. Na „cztery" wypoczynek. Pamiętając o oddychaniu powtarzasz ćwiczenie 10—15 razy.

7. Podpór odwrotny. Postawą wyjściową jest siad płaski o stopach złączonych (pamiętaj o ściągnięciu łopatek i wyproście głowy). Zachowując górną część tułowia wyprostowaną, wykonujesz silny skręt



w lewo z równoczesnym przeniesieniem ramion, lekko zgiętych w łokciach, w tył i opadnięciem na dłonie do podporu odwrotnego. W tym samym czasie nogi, proste w kolanach, wykonują ruch nożycowy (lewa lekko w przód, prawa mocno w tył). Odbijając się dłońmi od podłoża powracasz do siadu płaskiego i równocześnie łączysz nogi. Po czym wykonujesz to samo w drugą stronę, tj. w prawo. W każdą stronę powtarzasz ćwiczenie po 5—10 razy. Pamiętaj nie wstrzymywać oddechu. Ćwiczenie jest początkowo trudne, więc wykonujesz je powoli, sprawdzając prawidłowość położenia każdej części ciała (doskonale wyrabia mięśnie bioder i pośladków).

8.„Szarańcza". Leżenie przodem, głowa odchylona w tył, broda oparta o podłoże, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia, dłonie zwinięte w pięść. Na „raz" unosisz pięści w górę (łokcie wyprostowane) i równocześnie wyprostowaną w kolanie prawą nogę wzwyż. W tym samym momencie następuje wdech. Na „dwa" opuszczasz pięści i nogę na podłoże — wydech. Na „trzy" unosisz pięści i lewą nogę wzwyż — wdech. Na „cztery" opuszczasz nogę i pięści — wydech. Powtarzasz ćwiczenie każdą nogą 5—10 razy, broda przez cały czas pozostaje wsparta o podłoże. Po paru dniach możesz spróbować podnosić obie nogi równocześnie (ćwiczenie wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków).

## Coś na przykurcz podkolanowy

Wiele kobiet, zwłaszcza pracujących w pozycji siedzącej i noszących stale pantofle na wysokich obcasach, ma to, co nazywa się przykurczem podkola-

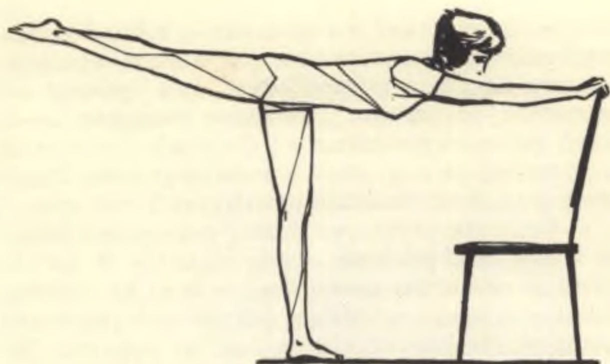
nowym. Nazwa sama mówi za siebie, a rozpoznanie jest łatwe: kobieta mająca „to", chodzi stale na nieco ugiętych kolanach; w leżeniu na plecach przy podnoszeniu nóg w pion nie może ich w stawach kolanowych całkiem wyprostować.

Jest to wada postawy i w dodatku brzydka wada. Mają tę wadę nawet młode kobiety, jeśli nie uprawiają żadnej gimnastyki, sportów ani turystyki. Chodząc sprawiają wrażenie wiekowych staruszek.

Ale, na szczęście, wady tej bardzo łatwo się pozbyć, stosując systematycznie specjalne do tego celu ćwiczenia. Podaję je — uszeregowane według stopnia natężenia. W tej kolejności należy je wykonywać — przez kilka dni jedno, potem dopiero przejść do następnego. Najpierw najłatwiejsze, to jest takie, którego stosowanie nie spowoduje przykrego i silnego bólu mięśni znajdujących się z tylnej strony nóg. Te właśnie mięśnie w tym przypadku trzeba rozciągnąć.

1. Opad przy ścianie. Stajesz w odległości małego kroku od ściany (potem odległość tę należy stopniowo zwiększać) przodem do niej, stopy złączone; ramiona wyciągasz w przód do poziomu, opierając dłonie o ścianę — palce skierowane w górę i nieco do wewnątrz. Z tej pozycji wykonujesz opad w przód przez mocne ugięcie łokci, które kierujesz przy tym na zewnątrz. Całe ciało zachowuje linię prostą, pięty przylegają do podłoża. Z kolei wyprost ramion, ugięcie itd. Powtarzasz ćwiczenie 15—20 razy. Oddychasz rytmicznie.

2. Opad przy stole. Stajesz przed stołem lub krzesłem, opierasz dłonie o deskę, rozstawiając je na szerokość barków, wysuwasz kolejno nogi w tył na taką odległość, aby ramiona tworzyły z deską stołu kąt prosty, a całe ciało zachowało linię prostą. Pięty przylegają do podłoża. I to jest właśnie opad przy stole. Na tym jednak nie kończymy ćwiczenia. Z tej pozycji na „raz" zginasz jedną nogę w kolanie, podciągając ją do klatki piersiowej, na „dwa" wykonujesz energicznym ruchem kopnięcie do tyłu i do góry



(noga postawna cały czas dotyka piętą podłoża). Powtarzasz ten ruch 5—8 razy. Zmiana nóg i to samo drugą. Zmiana nóg 3—5 razy. Druga faza ćwiczenia — na rysunku.

3. „Wielbłądzi chód". Ze stania robisz skłon w przód i w dół, aż do oparcia dłoni na podłożu dość daleko od stóp. Zachowując tę pozycję wykonujesz marsz w przód: prawa ręka i lewa noga, lewa ręka i prawa noga. Starasz się, aby kolana były jak najbardziej wyprostowane. Zaczynasz od 10—15 kroków wielbłądzich, stopniowo zwiększając co dzień ich ilość.

4. Unoszenie bioder z klęku. Wykonujesz klęk podparty: uda i ramiona pod kątem prostym do tułowia, dłonie oparte o podłoże na szerokość barków, palce stóp podwinięte do przodu. Na „raz", przenosząc ciężar ciała na ramiona, unosisz w górę pośladki aż do wyprostu kolan. Na „dwa" wracasz do klęku podpartego. W miarę wyćwiczenia stopy powinny przylegać całą powierzchnią do podłoża. Powtarzasz ćwiczenie 8—12 razy.

5. „Koci grzbiet". Wykonujesz przysiad podparty: stopy na palcach, złączone, kolana razem, dłonie oparte na podłożu (na szerokość barków) w odległości małego kroku. Na „raz" unosisz w górę biodra,

pięty opuszczasz na podłoże — łokcie i kolana wyprostowane, głowa zwisa w dół. Właśnie ta pozycja nazywa się „koci grzbiet". Na „dwa" powrót do przysiadu podpartego. Powtarzasz ćwiczenie 3—5 razy, po czym prostujesz się do stania, rozluźniasz kolejno mięśnie nóg i znów wracasz do przysiadu podpartego. Całość ćwiczenia powtórzysz 5—10 razy.

6. Pozycja płotkowa. Jest to pozycja lekkoatletki w biegu nad płotkiem. A robi się to tak. W siadzie płaskim odwodzisz prawą nogę w bok po podłożu, zginając ją mocno w kolanie; uda rozwarte pod kątem prostym; ramiona unosisz w bok do poziomu. Na „raz" wykonujesz skręt i skłon tułowia w przód, starając się palcami prawej dłoni dotknąć lewej stopy, lewe ramię ciągniesz mocno w tył, lewa noga zupełnie wyprostowana w kolanie. Na „dwa" prostujesz



tułów, ramiona przenosisz w bok. Powtarzasz 3—10 razy. Zmieniasz pozycję nóg, odwodząc lewą, i ćwiczysz to samo, taką samą ilość razy. Na początek radzę ci poprzestać na trzech powtórzeniach. Oddychasz w czasie ćwiczenia swobodnie: skłon — wydech, wyprost — wdech.

Jeżeli już pozbędziesz się przykurczu podkolanowego po cierpliwym stosowaniu podanej serii ćwiczeń, radziłabym włączać je jako ćwiczenia mięśni nóg do gimnastyki porannej, codziennej. Możesz tylko zmniejszyć ilość powtórzeń. Życzę pomyślnych wyników.

## Gdy chcesz mieć smukłą talię

1. Łokieć-kolano. Rozkrok (coraz większy w miarę opanowywania ćwiczenia), stopy równolegle, dłonie złożone na karku, łokcie jak najbardziej cofnięte do tyłu. Z tej pozycji wykonujesz na „raz" skłon do przodu i w dół, połączony z silnym skrętem tułowia, aż do dotknięcia prawym łokciem lewego kolana; nogi w kolanach wyprostowane (równocześnie wydech). Na „dwa" wyprost, prawidłowe cofnięcie łokci do tyłu (wdech). Na „trzy" ten sam skrętoskłon z dotknięciem lewym łokciem prawego kolana. Na „cztery" wyprost. Powtarzasz ćwiczenie w każdą stronę 10—20 razy.

2. W dół — w bok. Postawa lewym bokiem do krzesła lub tapczanu, w odległości dużego kroku. Lewą nogę, prostą w kolanie, opierasz stopą o krzesło lub tapczan. Na „raz" wykonujesz skłon w dół z dotknięciem dłońmi palców stopy postawnej (prawej). Na „dwa" wyprost. Na „trzy" skłon w dół w lewo z dotknięciem palców stopy opartej o krzesło (lewej). Na „cztery" wyprost. Całość ćwiczenia powtarzasz 5—10 razy. Zmieniasz postawę wyjściową, opierając prawą nogę i wykonujesz ćwiczenie w odwrotną stronę, taką samą ilość razy.

3. Przekładanie nogi. Leżenie tyłem, ramiona zgięte w łokciach pod kątem rozwartym, dłonie zwrócone do podłoża. Wykonujesz skurcz prawej nogi w kolanie, przenosisz ją w lewo z silnym skrętem biodra, aż do dotknięcia kolanem podłoża. Lewa noga w czasie tego ruchu mocno wyprostowana. Po czym powrót do pozycji wyjściowej z powolnym wyprostem kolana. To samo lewą nogą w prawo. Ćwiczenie powtarzasz 10—15 razy każdą nogą.

4. Krążenie tułowia. Duży rozkrok, stopy równolegle, dłonie oparte na biodrach. Wykonujesz krążenie tułowia w kierunku w przód w prawo w tył w lewo 3 razy. Potem zaczynasz w odwrotną stronę. Całość powtarzasz 5—10 razy.

5. Powolne skręty. Siad płaski rozkroczny, kolana wyprostowane, ramiona wzniesione w przód do

poziomu, łopatki ściągnięte. Powoli wykonujesz mocny skręt tułowia w lewo, ruchem ciągłym przechodzisz do skrętu w prawo, znów w lewo itd. Po sześciu skrętach kładziesz się na plecach i zupełnie rozluźniasz mięśnie. Powtarzasz serię 3—4 razy, pamiętając, że podczas ćwiczenia trzeba swobodnie oddychać.

6. Leżenie — siad bokiem. Pozycja wyjściowa dość skomplikowana, a ćwiczenie trudne, lecz... wysmuklające nie tylko talię — również i biodra.

Leżenie na lewym boku, lewa noga lekko ugięta w kolanie, które wysuwasz nieco w przód, prawa noga (wyprostowana) spoczywa na lewej tuż nad „kostką"; ramiona zgięte w łokciach oparte są na podłożu, dłoń na dłoni, czoło złożone na dłoniach (twarz zwróconą masz, oczywiście, do podłogi). Z tej pozycji na „raz" unosisz się do siadu, równocześnie podnosząc lewe ramię w łuk nad głowę, a prawą dłonią chwytasz kostkę lewej nogi; prawa noga pozostaje wyprostowana. (Jeżeli nie możesz chwycić kostki to niedobrze, ale nie najgorzej. Po paru dniach na pewno ci się to uda.)



Na „dwa" powracasz do leżenia bokiem, opierając czoło na dłoniach. Pamiętaj o oddychaniu! Powtarzasz ćwiczenie początkowo 3 razy, dochodząc aż do 10 razy. Zmieniasz pozycję wyjściową (leżenie na prawym boku) i... męczysz się dalej 3—10 razy.

Ćwiczenie nie tylko wyszczupla talię i biodra, lecz wyrabia również gibkość tułowia, warto więc włączyć je do swojego repertuaru.



# W PEŁNYM SŁOŃCU

## „ŚMIERĆ BLADEJ TWARZY"

— Morze... błękitne i zielone, spokojne i spienione bryzgami srebrnych pian. Bezkresne i dalekie, i bliskie, aż do stóp przybiegające kornie. To cofa się nieśmiało, to biegnie do mnie znów. Wspaniałe, niecierpliwe morze...

Anna stała na wysokim brzegu, ponad gęsto zaludnioną, płową plażą Bałtyku. Patrzyła w morze, pilnie uważając, aby nie zasłaniać słońca Irenie, która dopiekała się z przodu.

— Z czego to jest? — zapytała leniwie Irena.

— Co, z czego?

— No to, co mówiłaś.

— Z wiatru, ze słońca i z miłości — zaśmiała się Anna. — Widzisz, morze to moja najwierniejsza i największa miłość. Jestem w nim zakochana, a każdy zakochany musi pleść trzy po trzy i ni w pięć, ni w dziesięć.

Irena spojrzała na nią trochę niepewnie.

— Zawsze miałam cię za kobietę patrzącą na świat trzeźwo, z pewną domieszką ironii oraz odrobiną złośliwości. A tu nagle taki romantyzm — kochasz morze, usuwasz się, o ile ci się to udaje, od ludzi. Nie zaprzeczaj. Najlepszym dowodem jest to zakonspirowane miejsce, skąd można widzieć plażę i morze, samemu nie będąc widzianym. Schodzisz stąd, z tego uroczego zakątka, tylko po to, aby być bliżej tej swojej „wielkiej miłości", mówiąc po prostu, aby wykąpać się.

Anna usiadła na kocyku, powoli położyła się na plecach i nagle jej opalone nogi śmignęły w tył za głowę. Zwinęła się w kłębuszek i już siedziała na piętach przed zdumioną Ireną.

— Jesteś nie na linii, czyli na fałszywym tropie. To wcale nie romatyzm zapędził mnie do tego ustronia. Po pierwsze nie lubię tłoku i hałasu, mam tego dość w Warszawie.

Drugą przyczynę właśnie zademonstrowałam ci przed chwilą. Nie uznaję systemu opalania metodą przewracania się z boku na bok. Ja lubię ruch. Toteż, jak zauważyłaś, ciągle muszę coś wyczyniać. Za to, jeżeli czasem przyjadę nad morze w nieco opiętym opalaczu — wyjeżdżam zawsze w za luźnym. Tu, w tym ustroniu, mam swobodę. Mogę się gimnastykować, ile dusza zapragnie, nie wzbudzając zbytniej sensacji.

Po trzecie zapach fląder smażonych na oleju można jako tako znieść na patelni, ale nikt mnie nie zmusi do wdychania tego zapachu na plaży.

Zobaczysz, jutro lub pojutrze na pewno zacznie się sztorm, będziemy więc musiały zejść do „grajdołka", bo tu zmarzłybyśmy na kość. Wtedy cały czas będziesz ściskała swój rasowy nosek dwoma palcami. Fe... nie rozumiem, jak można polewać się jadalnym olejem przy opalaniu. Mówiła mi tu jedna, bardzo zresztą miła, fląderka, że zużywa pół litra tygodniowo. Inna sprawa, że ma sporą powierzchnię do smarowania. Ale też, rozmawiając z nią, cały czas musiałam ustawiać się na nawietrznej — żeby nie zemdleć.

— No, ale za to czarne są te chodzące „olejarnie" jak Murzynki.

— Już ja wolę być mniej czarna, a za to nie męczyć siebie i innych tym potwornym zapachem, który skóra wydziela nawet po kąpieli. Ponadto nikt by mi nie kazał przez osiem godzin dziennie leżeć i leżeć, raz buzią do słońca, a raz zgoła czym innym. To jest i niezdrowe, i nieprzyjemne, i dla skóry szkodliwe.

### Mój niezawodny system opalania

Tak, nadmierne i niewłaściwie stosowane naświetlanie promieniami słonecznymi przynosi więcej szkody niż pożytku.

— Anno, może ja lepiej zejdę ze słońca?

— Siedź śmiało. Jeszcze ci się należy 15 minut. Już ja cię pilnuję. Przecież wyraźnie powiedziałam: nadmierne i niewłaściwe. Nie znaczy to, żeby słońca unikać. Wprost przeciwnie — jeżeli tylko nie ma przeciwwskazania ze strony lekarza, trzeba czerpać słońce pełnymi garściami. To jest wspaniały kosmetyk. Tylko oczywiście używać go trzeba sensownie, a co najważniejsze stopniowo i... zachować dużą ostrożność po czterdziestce.

— Czy ja jestem ładnie opalona? — Anna obróciła się i zademonstrowała ze wszystkich stron swój piękny złotawy brąz. — Weź jeszcze pod uwagę, że przyjechałam dopiero przed tygodniem i mam bardzo jasną karnację skóry au naturel.

— Wspaniale! W zeszłym roku, gdy cię spotkałam w parę dni po powrocie z urlopu, nie mogłam się wprost nazachwycać. Piękny, równy kolor, ani jedna skóreczka ci nie zeszła, ani śladu zmarszczek pod oczami.

— Chcesz? Zaraz ci powiem, jak się to robi. Nie jestem taka zazdrosna o „tajemnice urody", jak przeważająca większość kobiet.

Przede wszystkim, jak już wspominałam, trzeba się opalać s t o p n i o w o. Spora doza cierpliwości, którą wykażesz na początku, pozwoli ci uniknąć przykrych i jakże nieestetycznych konsekwencji? Jakich? Wystarczy tu i ówdzie rzucić okiem po plaży. Zobaczysz pełno mniejszych i większych konsekwencji niecierpliwości. Niektóre okazy wyglądają, jak by się wyrwały wprost z kartek powieści Maya, oczywiście wpierw nieco obłupane ze skóry przez jakichś Siuksów czy innych Komanczów.

A spróbuj powiedzieć takiemu, nawet z najbardziej czarującym uśmiechem, „dobranoc" — to i zabić gotów. Znam nawet takich, którzy wolą całą nockę przesiedzieć przy brydżu w kostiumach kąpielowych.

— Wracajmy jednak do opalania. Początkowo przez dwa, trzy dni nie natłuszczam skóry przed opalaniem, ale robię to dopiero schodząc ze słońca. Używam do tego celu płynnego tłustego kremu lub olejku do opa-

lania. Pod oczy natomiast od początku nakładam nieco kremu eucerynowego lub chlorofilowego i obowiązkowo stale noszę okulary przeciwsłoneczne.

Zaczynam od 15 minut do pół godziny na każdą stronę. Poza tym staram się nie leżeć, tylko chodzić. Po trzech dniach można, zaczynając seans, już lekko natłuścić skórę. Nadal trzeba sporo chodzić, najlepiej brzegiem plaży. Zawsze natłuszczam skórę po kąpieli.



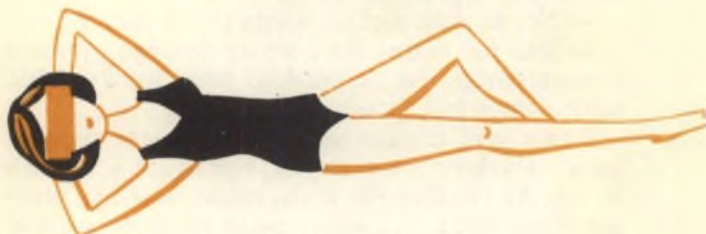
Bardzo ważne jest, moim zdaniem, porządne wymycie opalonych miejsc, zaraz po powrocie z plaży, dosyć ciepłą wodą i mydłem dla dzieci, po czym wtarcie olejku lub kremu lanolinowego. Skóra wtedy bardzo chłonie tłuszcz, więc nie należy go jej żałować.

Zanim skóra całkowicie przyzwyczai się do słońca, trzeba przez jakiś czas osłaniać miejsca szczególnie wrażliwe. Nie cała bowiem kobieta równo się przypala. Krytyczne miejsca, to: górna część czoła, nos, tylne części barków, dolne partie dekoltu z przodu, górne części ud z przodu, dołki podkolanowe (znajdują się one, trzeba ci wiedzieć, z tyłu).

Opalanie twarzy wymaga specjalnej ostrożności. Twarz opala się najłatwiej, ma zresztą ku temu najwięcej okazji. Toteż jeżeli przyciemniam się na leżąco (trudno przecież całe rano biegać po plaży tam i z powrotem, tylko z przerwami na pływanie), nieraz zakrywam twarz, do czego służy mi lekki a duży kapelusz plażowy. Poza tym prawie go nie noszę, zasłaniając włosy w razie potrzeby chusteteczką.

Opalanie twarzy odbywa się zupełnie inaczej niż reszty wdzięków. Smaruję twarz do opalania bar-

dzo obficie, po myciu raczej skromnie. Do mycia twarzy teraz wyjątkowo używam ciepłą wodę, gdyż inaczej tłuszcz by się nie rozpuścił, ale zaraz szybko spłukuję zimną. Po myciu trzeba dokładnie wklepać nieco kremu w skórę twarzy i szyi, aby się nadmiernie nie przesuszyła.



Na noc należy ponownie umyć twarz tak jak po plaży i znów nałożyć krem.

Ulubionym moim kremem — i tobie też bardzo go polecam — do natłuszczania po opalaniu jest eucerynowy. Można go również używać do opalania, ale mnie osobiście poci się pod nim skóra — występują na niej drobne kropelki potu, czego nie lubię. Spróbuj, może twoja tak reagować nie będzie, bo krem do tego celu jest doskonały.

Bardzo dobre jest również masło kakaowe (pod nim zresztą skóra też się poci). Jest do nabycia w paczuszkach, wielkości pół laseczki mydła do golenia w sklepach komisowych.

Opalając się dbaj o oczy. Nakładaj dużo kremu na górną i dolną powiekę. Wystawiając twarz do słońca nakładaj okulary, przykrywaj oczy listkami, albo też przesłaniaj je wąsko złożoną cienką chusteczką.

Chcąc zaś wyrównać nieco kolor powiek, odpowiednio do całości, pamiętaj stosować naświetlanie małymi dawkami, za to parokrotnie w ciągu dnia. Musisz przy tym pilnować się, aby nie zaciskać powiek, gdyż wtedy pozostanie ci biała siateczka, jako pamiątka znad morza, która z czasem utrwali się w postaci zmarszczek.

## Oparzenie słońcem

Wróćmy jeszcze do tych osób niecierpliwych, nie liczących się z groźnym niekiedy działaniem naturalnych lub sztucznych (kwarcówka) promieni. Zbyt gwałtowne opalanie skóry powoduje oparzenia. Jak „pięknie" to wygląda, możesz codziennie obserwować spacerując po plaży.

— No, ale stało się! Co wtedy trzeba robić?

— Jeśli nie można udać się do dobrego gabinetu kosmetycznego, jak na przykład tutaj, należy radzić sobie domowymi sposobami.

Rano myć miejsca nadmiernie opalone papką z garści płatków owsianych, roztartych w palcach na mączkę i zwilżonych wodą, spłukując letnią, przegotowaną wodą. Na lekko osuszoną skórę nałożyć grubą warstwę kremu nawilżającego tłustego i delikatnie wklepywać. Powtórzyć ten ostatni zabieg dwa do trzech razy. Pod oczy krem tłusty, też delikatnie wklepany. Mycie płatkami i wklepywanie kremu nawilżającego stosuje się również na wszelkie inne miejsca „przypalone", a więc: dekolt, okolice stawów ramieniowych, plecy, górne części ud.

Wieczorem zmyć twarz (i inne miejsca) letnią wodą, najlepiej deszczówką (lub zmiękczoną odrobiną boraksu kosmetycznego) i mydłem dla dzieci, lekko osuszyć i długo wklepywać tamponem z waty śmietankę kosmetyczną. Po tym zabiegu położyć pod oczy krem odżywczy.

Dodatkową ulgę i ratunek przyniesie maseczka odżywiająca skórę, ale o maseczkach powiem przy innej sposobności.

Zbyt intensywne opalanie może również wywołać u niektórych osób pojawienie się na twarzy czerwonych żyłeczek. Są to rozszerzone włosowate naczyńka krwionośne, które mają tę brzydką właściwość, że same ani rusz nie chcą zniknąć. Wywołać je zaś może również całkowicie inna przyczyna — odmrożenie.

W razie wystąpienia wspomnianych naczyniek pozostaje tylko jedno: udać się do lekarza, który zaleci

(lub nie) zabieg zwany elektrokoagulacją. Ja ze swej strony mogę tylko jedno doradzić — zabiegowi temu (jeśli go lekarz zalecił) najlepiej poddać się w takiej porze roku, kiedy temperatura powietrza jest mniej więcej wyrównana (bez gwałtownych skoków, występujących czasem nawet w ciągu jednego dnia), a więc wczesną jesienią lub późną wiosną.

Kto ma skłonność do tego rodzaju rozszerzania się włosowatych naczyniek krwionośnych, nie powinien narażać skóry twarzy na działanie zbyt silnego słońca oraz dużych różnic temperatury, unikać jak ognia kawy i alkoholu.

Spożywanie kawy i alkoholu w ogóle jest nad wyraz niewskazane w czasie plażowania. Natomiast gorąco zaleca się picie soku z marchwi oraz stosowanie go zewnętrznie.

Regularne picie soku z marchwi, szklaneczka trzy razy dziennie, najlepiej przed posiłkami — nie mówiąc już o jego wartościach witaminowych, o usprawniającym wpływie na pracę wątroby, nerek i jelit — nadaje skórze zdrowy koloryt i sprzyja opalaniu.

Sok z marchwi stosowany zewnętrznie działa odżywczo, przy czym skóra nabiera lekko opalonego wyglądu. W tym celu macza się tampon z waty w soku i równomiernie rozprowadza po skórze twarzy, szyi, ramion i nóg, po czym lekko wklepuje się aż do osuszenia. Gdy już sok dobrze wsiąknie w skórę, należy delikatnie wetrzeć odrobinę oliwy, śmietanki kosmetycznej czy też emulsji nawilżającej (lub kremu nawilżającego).

Stosowałam to sama również wiosną z doskonałym wynikiem. Jest to zabieg na pewno zdrowszy dla skóry niż używanie różnych samoopalaczy, które w najlepszym razie są dla niej obojętne.

### Udar słoneczny i omdlenie

Omówiłyśmy sprawę spustoszeń, jakie może poczynić w twojej urodzie słońce, jeśli nie będziesz się liczyć z jego potęgą. Wiesz, co robić, żeby tego unik-

nąć, wiesz, co robić, żeby jakoś naprawić skutki własnej lekkomyślności.

Ale lekceważenie słońca może mieć o wiele poważniejsze następstwa — może spowodować udar słoneczny lub omdlenie.

— Czy umiałabyś udzielić w takich wypadkach pierwszej pomocy, Ireno?

— Zapewne. Przecież każdy to potrafi. Trzeba delikwenta położyć, dać coś zimnego do picia...

— A czy udar i omdlenie to jest to samo?

— Oczywiście!

— No, to nie chciałabym być twoją „pacjentką". Widzisz, są tu pewne zasadnicze różnice w udzielaniu pierwszej pomocy.

Udar słoneczny jest wywołany bezpośrednim napromieniowaniem głowy i karku, a polega na podrażnieniu opon mózgowych. Objawy jego to zawroty głowy, nudności a nawet wymioty, akcja serca jest przyspieszona, oddech płytki, powierzchowny. Ponadto o rozpoznaniu decyduje kolor twarzy: sino-czerwony.

Ten kolor decyduje również o sposobie ułożenia ratowanego: mianowicie w pozycji półleżącej, z głową uniesioną wysoko; oczywiście wybieramy miejsce przewiewne i zacienione (lub sami je zacieniamy); rozluźniamy odzież, zwłaszcza uciskającą klatkę piersiową, zapewniamy dopływ świeżego powietrza (zauważ, zawsze gromadzi się w takich wypadkach gęsty tłum „ratowników", a raczej gapiów). Po czym podajemy do picia dużo zimnych płynów, dając na głowę zimny okład.

Złe samopoczucie po chwili powinno minąć. W razie utraty przytomności spryskujemy twarz zimną wodą i, jeżeli to możliwe, dajemy do wąchania amoniak na palcu lub chusteczce; po odzyskaniu przytomności podać środki nasercowe, np. czarną kawę lub mocną herbatę. W czasie tych zabiegów ktoś powinien sprowadzić lekarza.

Omdlenie też jest dość często spotykaną na plaży przypadłością. Omdlenie to zasłabnięcie z krótkotrwałą utratą przytomności, spowodowane zaś

jest chwilowym niedokrwieniem mózgu. Zemdlony ma oddech również przyspieszony, tętno drobne; mogą wystąpić poty. Nieomylnie jednak rozróżnisz je popatrzywszy na twarz omdlałej osoby. Twarz jest blada. Osobę taką należy ułożyć również w miejscu przewiewnym, w cieniu, ale w innej pozycji: płasko, z nogami uniesionymi wyżej. Następnie rozluźnić odzież, spryskać twarz zimną wodą. Dopiero po odzyskaniu przytomności można podać do picia wodę i, jeżeli są pod ręką, krople nasercowe. Wezwać lekarza.

No, to byłoby chyba wszystko na ten temat.

*

Anna spojrzała na zegarek.

— Dochodzi czternasta. Tylko patrzeć, jak przyjdą nasi panowie wyciągnąć nas na pływanie. Idziemy ostygnąć w cieniu mojej ulubionej sosenki.

— A w ogóle, to przedobiadowa kąpiel morska powinna być raczej tylko opłukaniem się z piasku, potu i nadmiaru olejków. Jeżeli ktoś ma ochotę na prawdziwe, dłuższe pływanie, powinien je odrabiać raczej przed seansem opalania, a nie po.

— Dlaczego?

— Dlatego, że to niewskazane ze względów zdrowotnych. Zaraz ci dokładniej wytłumaczę. Skóra w czasie dłuższego nasłoneczniania bardzo mocno nagrzewa się, nawet w głębszych warstwach, rozszerzają się w niej przy tym liczne naczyńka krwionośne i oczywiście bardziej wypełniają się krwią. Nagłe oziębienie w zimnej wodzie powoduje ich raptowny skurcz i też dość gwałtowny odpływ znacznej ilości krwi ze skóry, a serce nie lubi takich zaskakujących niespodzianek.

Każdorazowe wejście do zimnej wody (bałtycka bije pod względem niskiej temperatury inne nasze wody śródlądowe) powinno być poprzedzone ochłonięciem w cieniu lub przechadzką brzegiem morza i odbywać się stopniowo oraz powoli. Po wejściu do wody, mniej więcej po kolana, należy natrzeć nią całe

ciało, zaczynając od kończyn dolnych i górnych, ze specjalnym uwzględnieniem okolicy serca, którą ochładzamy na zakończenie.

Stanęły pod niewielkim drzewkiem. Nagle Irena chwyciła swą towarzyszkę za ramię i, wskazując niewielkie a za to głośne zbiegowisko koło zejścia na plażę, zawołała:

— Spójrz, co się tam dzieje, Anno! Może jakiś wypadek?

Tymczasem tłumek, nikło odzianych, bardzo ciemnych golasów płci obojga, uformował się w koło. W środku wstydliwie skurczony pozostał sam jeden świeżutki „bielasek".

W kole rozpoczął się dziki indiański tan do taktu wyklaskiwanej melodii. Po chwili rozległ się ponury śpiew:

*Śmierć bladej twarzy*
*Niech się usmaży.*
*Niech się smaży powolutku*
*W własnym tłuszczu, aż do skutku.*
*Śmierć bladej twarzy...*

— Ach, to ci studenci z Krakowa, z którymi wczoraj grałyśmy w siatkówkę. Właśnie mówili, że oczekują jeszcze jednego z ich paczki. Zaraz go wykąpią przed usmażeniem, to będzie uzupełnieniem rytuału.

## „JAK GDYBY NIGDY NIC"
## (ćwiczenia plażowe)

— Skoro już jesteśmy na plaży, muszę ci zdradzić moją plażową tajemnicę.

— No, no, co takiego? — Irena przysunęła się bliżej, nadstawiając chętne do przyjmowania wszelkich tajemnic ucho.

— Nie znoszę gnuśnej bezczynności. I staram się nigdy nie być bezczynna, nawet gdy pozornie może się zdawać, że spokojnie poddaję się dobroczynnemu działaniu słońca.

— Doprawdy nie rozumiem. Jak można działać, skoro się jest bezczynną? Jakież to może być działanie?

— Ależ ty jesteś niecierpliwa! Poczekaj, zaraz się dowiesz. Otóż mam własny arsenał ćwiczeń plażowych. Moje ćwiczenia plażowe to takie, które można wykonywać „na oczach" wszystkich, nie budząc równocześnie sensacji A tyle czasu marnować w bezruchu — szkoda i niezdrowo.

A więc najpierw ćwiczenie **ramion:** „Odwracanie — nawracanie". W leżeniu tyłem rozkładasz ramiona w bok, pod kątem prostym do tułowia, dłonie zwrócone ku podłożu, mięśnie rozluźnione. Zaciskając mocno palce w pięść, odwracasz dłonie do góry i napinasz przy tym wszystkie mięśnie ramion (równocześnie wykonujesz wdech). Potem zwracasz z powrotem dłonie do podłoża i rozluźniasz mięśnie (wydech).

Powtarzasz ćwiczenie ok. 15 razy i układasz ramiona blisko bioder, wzdłuż ciała, mięśnie rozluźnione — odpoczynek.

Następne ćwiczenie ramion jest ćwiczeniem wzmacniającym również **mięśnie piersiowe:** „Napięcie — rozluźnienie". Pozostajesz w tej samej pozycji (na plecach), zginasz ramiona w łokciach układając dłonie pod głowę (lub koło karku — łatwiej), w tej pozycji wykonasz 5 razy naciskanie łokciami na piasek (wdech) i kolejne rozluźnianie mięśni ramion (wydech), po czym przenosisz ramiona ku biodrom. Powtarzasz to jeszcze dwukrotnie.

Potem ćwiczenie mięśni **nóg i brzucha:** „Skurcze — wyprosty". W leżeniu tyłem wolnym ruchem zginasz kolana, przy czym całe stopy przylegają lekko do podłoża (wdech), unosząc minimalnie stopy prostujesz nogi aż do złożenia ich na podłożu (wydech). Robisz głęboki wdech, po czym powolny wydech zginając równocześnie mocno stopy w stronę grzbietową (kolana silnie wyprostowane, mięśnie nóg napięte). Powtarzasz całość ćwiczenia 10—15 razy.

Z kolei przechodzisz do ćwiczenia mięśni **grzbietu:** „W łuk — płasko". Wykonasz je w leżeniu przo-

dem, ramiona zgięte w łokciach, dłonie ułożone jedna na drugiej, broda na dłoniach — patrzysz w siną morską dal. Unosisz barki nad podłoże, dłonie pozostają przy brodzie, napinasz mocno mięśnie grzbietu, pośladków i nóg — całe ciało przyjmuje pozycję łagodnie wygiętego łuku (wdech). Rozluźniasz mięśnie, dłonie wraz z brodą składasz na podłożu (wydech). Powtarzasz około 10 razy.

Rozglądasz się parę razy w lewo i w prawo, czy nikt nie zauważył twoich ćwiczebnych manewrów i przetaczasz się do leżenia tyłem. Wykonasz ćwiczenie mięśni **brzucha:** siad płaski, inaczej zwany prostym, bez odrywania pięt od podłoża i bez podpierania się rękami, jedynie ciągnąc nieco uniesione nad udami ramiona w przód. Jeśli nie możesz tego wykonać, to znaczy, że masz za słabe mięśnie brzucha; w takim przypadku musisz przejść do siadu z zamachem ramion, wyciągniętych uprzednio nad głową.

Teraz zginając nogi w kolanach zmieniasz siad płaski na siad skrzyżny i wstajesz, znów bez pomocy rąk, opierając się na zewnętrznych krawędziach stóp i wykonując lekki zamach tułowia w przód. To jest doskonałe ćwiczenie mięśni brzucha i zarazem nóg, a wygląda jak całkiem naturalne podniesienie się z kocyka. Radzę ci zawsze tak wstawać.

Po wykonaniu tego małego, lecz dość wszechstronnego, zestawu ćwiczeń (zaręczam — bez zwrócenia niczyjej uwagi) udajesz się na krótszy lub dłuższy spacer brzegiem morza. Wracając możesz iść płytką wodą; od czasu do czasu wchodzisz głębiej (woda do połowy uda) i maszerujesz znów kilkanaście kroków — jest to doskonałe ćwiczenie wzmaniające **mięśnie ud.**

Zapamiętaj: każda czynność ruchowa w czasie plażowania może być wykorzystana jako ćwiczenie — i odwrotnie — wiele ćwiczeń może mieć pozory naturalnego ruchu.

Jeszcze podam ci dodatkowe przykłady takich niewielkich ćwiczeń „jak gdyby nigdy nic", podobne możesz wykombinować sama.

Dajmy na to: „Kółko stopą". W leżeniu tyłem

uginasz lekko nogi w kolanach, prawa stopa oparta na podłożu, lewą nogę przekładasz przez kolano nogi prawej i palcami lewej stopy zakreślasz obszerne kółka, do wewnątrz i na zewnątrz. Po czym zmieniasz nogi i zakreślasz kółka palcami prawej stopy. To jest ćwiczenie **stawów skokowych.**

Albo: „Palcówka". Ramiona spoczywają wyciągnięte wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone do podłoża. Mocno naciskając palcami wygrywasz gamy na kocyku. W ten sposób wzmacniasz mięśnie **palców i przedramion.**

Lub też: „Skręty". Jeżeli np. znajdujesz się w pozycji siadu płaskiego czy skrzyżnego, a potrzebujesz sięgnąć po coś za siebie, to nie wyciągasz w tył ręki, szukając po omacku, lecz wykonujesz energiczny skręt tułowia w lewo (głowa skręca się najmocniej), potem w prawo i bierzesz to coś prawą dłonią. Tego rodzaju ćwiczenie będzie miało zbawienny wpływ na smukłość twojej **talii.**

Idąc na plażę czy wracając „dziką" ścieżką lub na przełaj przez las wykorzystasz każdy rowek i leżący pień drzewa, pięknie go przeskakując. Możesz iść kilka kroków na piętach i kilka na palcach w wysokim wspięciu.

Mnóstwo podobnych ćwiczeń pozostawiam twojej pomysłowości.

## NIE OBWÓD WAŻNY ALE KSZTAŁT

— Ramiona kobiece, jak wiadomo, służą do najrozmaitszych celów. Niekiedy nawet do tak dziwnych jak noszenie węgla, pastowanie podłogi i podobnych, a równie przyziemnych.

Najczęściej jednak drobna rączka potrzebna jest kobiecie do silnego dzierżenia (krótko przy...) jednostek społecznie niezbędnych a stanowiących najbliższe jej otoczenie.

Tak — rządy silnej ręki są konieczne, jeśli w ogóle w domu, w mieście lub gdziekolwiek ma panować jakikolwiek ład i porządek.

— Nie patrz na mnie z takim przerażeniem Ireno. Ja nie przepowiadam sobie „kandydackiej" mowy, która mogłaby mnie zaprowadzić na fotel radnej naszego ukochanego, stołecznego i syreniego grodu. Stwierdzam tylko, że kobieta musi mieć silne ręce i ramiona, oraz do czego one są jej potrzebne (ręka — to jest to czym się trzyma, ramię zaś — to czym się obejmuje; jest w tym zasadnicza różnica i w życiu, i w gimnastyce).

Oprócz wymienionych powyżej a bardzo istotnych celów silne ramiona mogą się przydać kobiecie do takich kulturalno-towarzyskich rozrywek, jak: pływanie, wiosłowanie (np. na kajaku podczas niedzielnej wycieczki), jeżdżenie na nartach. Tak, tak. Ręce i ramiona na nartach też są potrzebne, wprawdzie nieco mniej niż nogi, ale turyści-narciarze dobrze je nieraz czują, zwłaszcza jeżeli mają niezbyt szczęśliwie dobrany smar podchodowy lub wyjątkowo ciężkie warunki (śnieg zlodowaciały lub kopny).

— Nie muszę cię chyba dłużej przekonywać, że kobieta, jako płeć zwana słabą, musi mieć silne ra-

miona (o tym, że powinny być ładne, każdy wie). A co trzeba robić...?

— Wiem, wiem! — z tryumfem zawołała Irena. — Trzeba je gim-na-sty-ko-wać. No, co? Chyba jesteś zadowolona ze swej uczennicy. Nauka została w mieście — w las poszły same ogary.

— Tak, trafiłaś w dziesiątkę. Jeżeli chcesz mieć silne, dobrze wyrobione mięśnie ramion do uprawiania takich sportów, jak na przykład gra w siatkówkę, kajakarstwo czy narciarstwo turystyczne — przez cały rok powinnaś włączać do zestawu swoich codziennych ćwiczeń gimnastycznych ćwiczenia ramion. Podam ci kilka przykładowych.

## SIŁOWE ĆWICZENIA RAMION

1. Szybkie ugięcie — powolny wyprost. Postawą wyjściową jest klęk podparty; ramiona i uda zachowują kąt prosty względem tułowia; głowa w przedłużeniu tułowia (nie zadarta i nie opuszczona); palce stóp wyprostowane; dłonie oparte o podłoże, rozstawione na szerokość barków, palce skierowane w przód i nieco do wewnątrz. Z tej pozycji wykonujesz szybkie ugięcie ramion w łokciach (łokcie skierowane na zewnątrz) na „raz”, powolny wyprost na „dwa, trzy, cztery”. Ćwiczenie powtarzasz 10—15 razy, oddychając równomiernie.

2. Powolne ugięcie — szybki wyprost. Stajesz przed stołkiem lub taboretem, obchwytujesz dłońmi boczne krawędzie siedzenia, wysuwasz kolejno w tył lewą i prawą nogę (palce podwinięte), przyjmując w ten sposób postawę zwaną podpór przodem; całe ciało zachowuje linię prostą, łopatki dobrze ściągnięte. W tej pozycji wykonujesz powolne ugięcie ramion w łokciach (łokcie na zewnątrz) na „raz, dwa, trzy” i szybki wyprost na „cztery”. Powtarzasz ćwiczenie 4—8 razy, pamiętając o oddychaniu. Następnie wracasz do postawy stojącej (zasadniczej), kolejno podciągając stopy w przód. Rozluź-



niasz mięśnie nóg i ramion (lekkie potrząsanie swo bodnie zwisającą kończyną), i znów przechodzisz do podporu przodem. Ugięcia i wyprosty itd. W ten sposób możesz powtórzyć całość ćwiczenia 5—10 razy.

3. Ugięcia i wyprosty w zwisie. Stajesz blisko stołu, wykonujesz niski przysiad, chwytając równocześnie za krawędź stołu; dłonie na szerokość barków, cztery palce ułożone z góry na płycie, kciuk od dołu. Prostujesz w przód (pod stół) kolejno obie nogi, opierając je na całych stopach. Ciało zachowuje linię prostą, łopatki ściągnięte, barki cofnięte do tyłu (tak jak przy poprzednim ćwiczeniu). W tej pozycji lekko uginasz łokcie i prostujesz, powtarzając ruch 3—4 razy (nie zapomnij o oddychaniu), po czym nogi wracają kolejno do przysiadu, a ty do swobodnej postawy stojącej. Rozluźniasz mięśnie nóg i ramion. Powtarzasz całość 3—8 razy. W miarę wyćwiczenia będziesz starała się uginać łokcie jak najmocniej.

Jeszcze kilka innych ćwiczeń, również o charakterze siłowym, ale mniej intensywnych podam ci, gdy będziemy zajmować się gimnastyką narciarską.

Anna, która większość swych „rozpraw" wygłaszała chodząc, zgodnie zresztą z wyznawaną przez siebie zasadą: ruszam się, więc żyję — zatrzymała się przed Ireną, powoli wyciągnęła ramiona nad głowę i zatoczyła nimi szybko obszerny krąg.

— Przypuszczam, że wzrok twój jest równie by-



stry, jak wartko tocząca się myśl. Czy byłaś uprzejma zauważyć, z czym łączą się ramiona?

— No, jakby tu powiedzieć... z resztą twojej osoby, czyli uogólniając — kobiety.

— Tak, zapewne, całkiem słusznie. Stosując dalej metodę uogólnień, mogłabym stwierdzić z kolei, że kobieta jest częścią świata. Widzisz, nawet zademonstrowane przed chwilą ćwiczenie — ciągnęła dalej Anna — nie nasunęło ci skojarzenia ramion z biustem. Jesteś gapa, moja pani.

## CHCESZ MIEĆ ŁADNY BIUST

Zaraz ci „naukowo" rzecz wyjaśnię; kości tworzące barki łączą się z mięśniami piersiowymi, silne zaś i wyrobione mięśnie piersiowe (jest ich tam kilka) — to ładny biust.

Z biustem zaś, to jest tak. Trzeba o niego dbać od, jak się to mówi, zarania młodości. Już od 13, 14 roku życia powinny dziewczynki zacząć nosić staniczki, nawet gdy się to pozornie wydaje jeszcze niekonieczne.

Również od małego trzeba dziewczęta przyzwyczajać do obmywania po kąpieli piersi zimną wodą i do codziennego opłukiwania się nią rano do pasa. Nie ma bowiem nic lepszego dla utrzymania jędrności skóry niż zimna woda. Dla utrzymania zaś sprężystości mięśni, jak słusznie zauważyłaś — gimnastyka.

— Słuchaj teraz uważnie, nauczę cię paru ćwiczeń, które nazwiemy wprawdzie **ćwiczeniami ramion**, ale których działanie obejmuje również **mięśnie klatki piersiowej.**

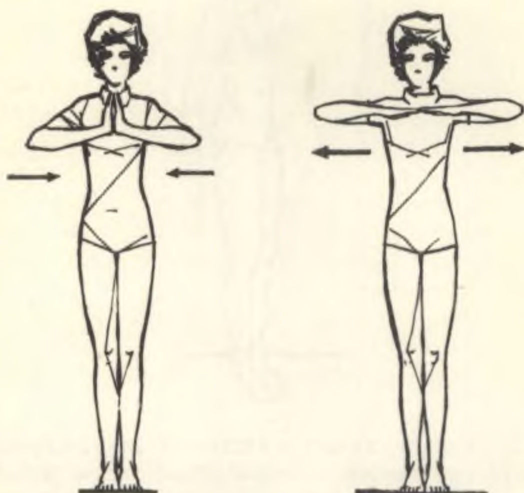
1. Krążenie barków. Siad skrzyżny. Ramiona kurczysz, dotykając złączonymi palcami barków (łokcie przy tułowiu, łopatki ściągnięte). Wykonu-



jesz 4 razy krążenie, zaczynając od uniesienia barków w górę, następnie jak najdalej w tył, w dół i w przód. Potem 4 razy — zaczynając w dół, w tył, w górę i w przód. Powtarzasz całość 3—5 razy.

2. Naciskanie na dłonie. Postawa stojąca. Dłonie składasz przed sobą, palce rąk skierowane do góry, łokcie uniesione do poziomu. Dwukrotnie mocno naciskasz dolnymi częściami dłoni — „raz, dwa", na „trzy" obracasz palce rąk jak najsilniej ku sobie,

na „cztery" prostujesz dłonie do pierwotnego położenia, na „pięć" opuszczasz ramiona w dół, na „sześć" składasz ręce przed sobą. Ćwiczenie powtórzysz 5—8 razy.

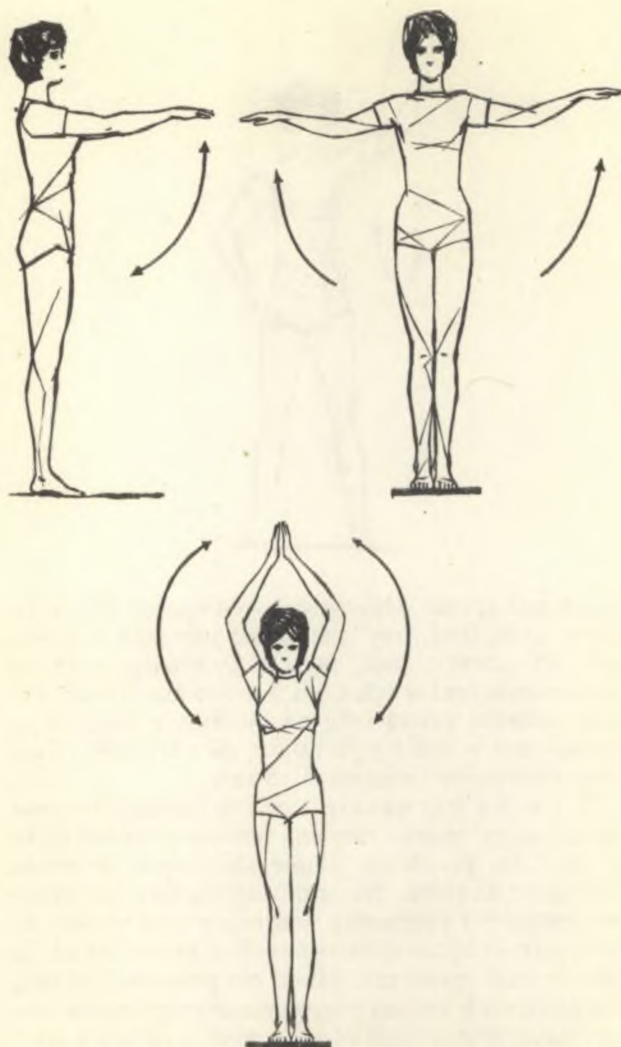


3. Przycinanie łokciami. Postawa stojąc. Unosisz ramiona zgięte w łokciach w ten sposób, żeby łokcie znalazły się na wysokości barków, a palce rąk — wyprostowane i złączone — nieco poniżej obojczyków, dłonie skierowane w dół. Przycinanie wykonujesz pociągając energicznie łokcie w tył; dłonie odsuwają się od siebie, lecz ramiona nie zmieniają poziomego położenia. Liczysz podczas tego ruchu „raz", drugie przycięcie „dwa". Na „trzy" wyrzucasz przedramiona w bok i w tył, cały czas utrzymując je w poziomie (największy błąd, to opuszczenie przy tym ruchu ramion w dół). Na „cztery" zginasz ramiona jak na początku ćwiczenia. Powtórzysz to 6 razy. Tempo ćwiczenia energiczne, żywe. Pamiętaj, swobodnie oddychać.



4. Kolejne wyrzuty ramion wzwyż. Postawa stojąc, stopy zwarte. Unosisz prawe ramię przodem wzwyż (mięśnie rozluźnione) i wyrzucasz je aż za głowę — „raz"; na „dwa" pogłębiasz ruch, na „trzy" opuszczasz ramię przodem w dół. To samo ćwiczysz lewym ramieniem, licząc: „cztery" — wyrzut, „pięć" — pogłębienie, „sześć" — opuszczenie. Powtórzysz ćwiczenie 4—6 razy każdym ramieniem.

5. Przenoszenie ramion łukiem. Postawa stojąc, stopy zwarte. Ramiona, lekko wyprostowane, unosisz miękkim ruchem w przód do poziomu — „raz"; przenosisz je łukiem dołem w bok — „dwa"; odwracasz dłonie w górę — „trzy"; przenosisz ramiona w łuk nad głowę i wykonujesz klaśnięcie — „cztery"; opuszczasz ramiona łukiem w bok, nie odwracając dłoni — „pięć"; odwracasz dłonie i opuszczasz ramiona w dół — „sześć". Ćwiczenie wykonujesz powoli, ruchem ciągłym, harmonijnym. Powtarzasz 4—6 razy. Pamiętaj o swobodnym oddychaniu.



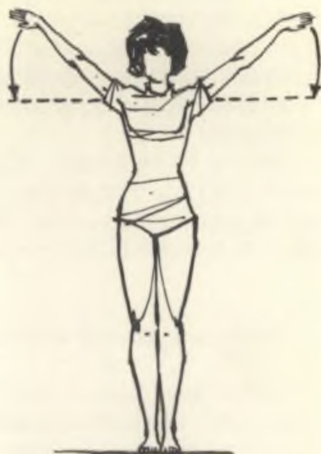
6. Kolejne krążenie ramion. Stajesz w małym rozkroku (stopy równolegle), lewą rękę opierasz na biodrze, prawą wykonujesz obszerne koło (mięśnie rozluźnione), zaczynając wzniesieniem jej w przód.



Ruch jest szybki. Opisujesz w ten sposób trzy koła, licząc „raz, dwa, trzy"; następne trzy koła wykonujesz na „cztery, pięć, sześć", zaczynając ruch od wzniesienia ręki w tył, czyli w odwrotną stronę. Potem opierasz prawą rękę na biodrze, a lewe ramię opuszczasz w dół i wykonujesz nim krążenie. Każdym ramieniem ćwiczysz 3—5 razy.

7. Ruchy pływackie ramion (żabka). Postawa stojąc, stopy zwarte, ramiona uniesione wzwyż lekko w skos ku przodowi, dłonie skierowane w przód i zbliżone do siebie. Na „raz" szybko skręcasz dłonie na zewnątrz i przenosisz ramiona w dół w skos na zewnątrz — łokcie nieco ugięte, lecz nie cofasz ich do tyłu ani nie opuszczasz (dłoni nie przesuwaj za linię barków), ruch ten ma przypominać rozgarnięcie wody, palce muszą więc być złączone, a dłonie w nadgarstkach zgięte do tyłu. Na „dwa" uginasz silnie ramiona w łokciach, które szybko zbliżają się do tułowia, a dłonie ku sobie — mniej więcej na wysokości szyi. Na „trzy" jak najkrótszą drogą wysuwasz dłonie wzwyż w skos (dłonie wciąż zbliżone i skierowane







w przód, tak jak byś wślizgiwała się w wodę). Ruchy „raz" i „dwa" są wolniejsze, ruch „trzy" — szybki, ale całość ćwiczenia odbywa się płynnie, z krótką pauzą po „trzech". Powtarzasz ćwiczenie 10—30 razy.

Gdy już nauczysz się wykonywać ruchy ramion płynnie i dokładnie, co potrwa parę dni, będziesz je znów przez kilka dni robić z zamkniętymi oczami. Następnie dodasz oddech do ruchów ramion. Na „raz" złapiesz powietrze ustami, otwierając je szeroko i na krótko, następnie stulisz usta jak do gwizdania i wydmuchasz powietrze na „dwa i trzy". Czynność wdechu i wydechu nie powinna być przerywana ani na chwilę.

Bardzo to ćwiczenie zalecam. Ma ono poczwórną wartość: 1) doskonale działa na mięśnie piersi, 2) jest suchą zaprawą pływacką, 3) uczy dokładnego wydechu, 4) wzmacnia mięśnie twarzy wokół ust.

### Mała, ale ważna dygresja

Normalnie, na co dzień, oddychamy zbyt płytko, czyli zbyt powierzchownie. A wiemy, że powietrze dostarcza naszemu organizmowi niezbędny do istnienia tlen.

Krew, wiadomo zaś, musi być bogata w różne potrzebne składniki, między innymi — w tlen. Ponieważ zaś każdy ruch przyspiesza krążenie krwi i pogłębia oddychanie — prosty stąd wniosek: musimy się dużo i szybko ruszać, chodzić, biegać, pływać, wiosłować, no i co dzień w domu rano...

— Gimnastykować się — dokończyła ze śmiechem Irena.

— Na tym skończyła się również nasza dygresja. Wracamy do biustu.

Pływanie ma podwójnie dobroczynny wpływ: 1) ruch ramion (wyrabia mięśnie piersiowe) i 2) zimna woda (hartuje organizm, pojędrnia skórę).

Skoro już mówimy o pływaniu, to radzę ci pospieszyć się i nauczyć jako tako pływać, gdyż obawiam się, aby przypadkiem nie powiedziano o tobie: głupia kobieta — umie wprawdzie pisać, ale nie potrafi pływać (w starożytności Grecy mówili: głupi — nie umie pisać ani pływać).

Sądząc po szybkim tempie, w jakim postępuje



nauka pływania szkolnych żaczków, mam nadzieję, że u nas wkrótce tego sparafrazowanego spartańskiego powiedzonka nie będzie można do nikogo zastosować.

Oczywiście, kobiety, które mają biust całkowicie zdeformowany, nie mogą, niestety, liczyć na to, że pod wpływem gimnastyki, pływania czy wiosłowania będzie on powoli, lecz stale wracał do pierwotnych pięknych kształtów z młodzieńczych lat.

W krańcowych przypadkach jedyną radą może być noszenie dobrze dobranego fasonu staniczka — zrobionego na miarę przez gorseciarkę. Trzeba odżałować te kilkanaście złotych — ostatecznie staniczków nie kupuje się co miesiąc.

A może w niedalekiej przyszłości, kiedy niedzielne wycieczki będziemy spędzać na którejś z bliższych planet — marzę o tym bez przerwy, znudziły mi się już bowiem wyjazdy do Zalesia, Buchnika, czy innego Świdra — chirurgia kosmetyczna stanie się dostępna dla każdej kobiety.

Wtedy pójdzie się całkiem po prostu do Ubezpieczalni, dobierze odpowiedni fason (np. nr 3), poprosi o skierowanie i po zabiegu na pare... naście lat będzie spokój i zadowolenie. Przypuszczam, że wiele kobiet zgodziłoby się także za odpłatnością.

A może nawet już w niedalekiej przyszłości i u nas otworzy się kilka instytutów chirurgii kosmetycznej?

## WPRAWKI PŁYWACKIE
**(metoda samousługowa)**

Lato, zgodnie z prawami natury, nadchodzi co roku. Co roku też nadchodzi niecierpliwie wyczekiwany urlop czy wakacje. Zgodnie z tradycją dzieje się to zazwyczaj w lecie. Większość kobiet, wychowana w epoce planowania, snuje różne plany na te 26 dni urlopu. Ja radzę przy tym planowaniu szeroko otworzyć oczy na... wodę. I to nie w szklance lub w wannie — lecz w basenie pływackim, jeziorze, morzu czy wreszcie w rzece.

Od wielu lat spędzam na plaży wszystkie niedeszczowe dni wolne od pracy zawodowej. Oto jakie poczyniłam obserwacje: kilkakrotnie w ciągu dnia przebywają w wodzie, chlapią się lub pływają wszyscy chłopcy, prawie wszyscy młodzi mężczyźni i znakomita większość starszych panów, oraz sporo dziewczynek, trochę młodych kobiet i nieliczne „nieco" starsze panie.

Jeśli zapytam: czemu tak się dzieje? odpowiesz: bo woda zimna i mokra, lub: bo nie potrafią pływać i wstydzą się tego.

A przecież woda — i to zimna i w jak największych ilościach — jest jednym z najlepszych kosmetyków kobiety. A już woda w połączeniu z pływaniem — to wręcz czarodziejski zabieg.

Chcesz mieć skórę jędrną i gładką? Pływaj. Chcesz mieć mięśnie sprężyste i elastyczne? Pływaj. Chcesz mieć smukłą i zgrabną sylwetkę? Pływaj. W końcu gdyby zapytać kogokolwiek, kto posiadł tę umiejętność, dlaczego pływa — z pewnością odpowiedziałby po prostu: dla przyjemności.

Oczywiście nauka pływania, to jeszcze nie umiejętność pływania. Ale kiedyś trzeba jednak zacząć, żeby się wreszcie nauczyć. Ja proponuję zacząć w nadchodzącym sezonie, pod hasłem — każdy wyuczony ruch ramion i nóg zbliża do opanowania sztuki pływania.

Jeśli masz kogoś wśród znajomych, kto posiada tę sztukę oraz... sporą dozę cierpliwości — to dobrze.

Jeżeli masz możność zapisania się na kurs dla początkujących — jeszcze lepiej. Jeśli jednak nie masz ani jednego, ani drugiego — skorzystaj z moich (przekonałaś się już, że zawsze „światłych") rad i wskazówek.

— Od czego zaczęłabyś naukę pływania metodą „samousługową"? — rzuciła Anna jak zwykle nagłe i jak zwykle podchwytliwe pytanie.

— Naturalnie od włożenia kostiumu kąpielowego i czepka — padła natychmiastowa odpowiedź Ireny. — Potem odważnie rzuciłabym się w wodę i wszelkimi sposobami starałabym się utrzymać na jej powierzchni...

— Po czym, jeśli ktoś jest w pobliżu, wyciąga cię na brzeg za wystającą aktualnie nad powierzchnią wody część ciała. Natomiast jeśli nikogo nie ma, powiększasz letnią statystykę i... grono nie umiejących pływać aniołków.

**Zapamiętaj na całe życie:** woda jest żywiołem, którego nie wolno lekceważyć, a ty nie możesz udawać drugiego żywiołu, gdyż zawsze ona będzie silniejsza.

Przede wszystkim więc musisz zapewnić sobie warunki bezpieczeństwa, przestrzegając siedmiu najważniejszych przykazań.

**Pierwsze** — w ogóle nigdy nie wchodzić do wody nie znanej.

**Drugie** — zawsze mieć „ubezpieczenie", to jest zapewnić sobie obecność innej osoby, która nawet na najludniejszej plaży będzie miała tylko ciebie na oku i w razie czego poda pomocną dłoń (to właśnie rola dla tego kogoś kto umie pływać).

**Trzecie** — najpierw „rozpoznać" kawałek przybrzeżnego dna, w miejscu gdzie masz rozpocząć ćwiczenia — wskazane jest oznaczenie go wbitymi tyczkami lub palikami; woda nie powinna sięgać wyżej niż do piersi i nie być płytsza niż sięga twoje wyciągnięte w stronę dna ramię.

**Czwarte** — ucząc się pływać na rzece (co jest najbardziej niebezpieczne z uwagi na prąd wody, znoszący cię tam, gdzie nie miałaś zamiaru się zna-

leźć), przy niektórych ćwiczeniach ubezpieczyć się dodatkowo, wsuwając dłoń w pętlę linki, której drugi koniec trzyma pilnująca cię osoba.

**Piąte** — kierunek posuwania się w wodzie musi być zawsze równoległy do brzegu, nigdy prostopadły.

**Szóste** — nigdy nie wchodzić do wody będąc rozgrzaną lub spoconą, zanurzać się powoli opłukawszy najpierw uda, ramiona i okolicę serca.

**Siódme** — nie przebywać w wodzie dłużej niż pół godziny do 45 minut, a po wyjściu z wody o niskiej temperaturze energicznie wytrzeć ciało i przebrać się natychmiast w suchy kostium lub ubranie.

— O tym, że każdy, kto chce rozpocząć naukę pływania (w jakiejkolwiek formie), musi najpierw zasięgnąć opinii lekarza, nie trzeba cię chyba przekonywać. To oczywiste. Tak więc przedstawiałby się komplet naszych „przykazań".

— A szkoda! Myślałam, że jest jeszcze ósme: najlepiej w ogóle trzymać się jak najdalej od wody — zaśmiała się Irena.

— Nie masz się z czego śmiać — Anna zmarszczyła groźnie brwi. — Mogłoby być i ósme: wystrzegać się jak ognia (też żywioł) wszelkich dowcipnisiów będąc w wodzie!

Naukę pływania rozpoczynamy od zapoznania się z wyporem wody. Jest to jedna z podstawowych umiejętności. Kto na sobie przekona się, że woda sama wypycha jego ciało na powierzchnię, tylko trzeba umieć jej się poddać — już prawie umie pływać. (Taką „mokrą zaprawę" możesz zacząć częściowo nawet we własnej wannie, wypełnionej jak najwyżej wodą.)

Meduza. Stajesz w wodzie sięgającej do pasa. Wykonujesz głęboki wdech i natychmiast skłon w dół, przy czym ręce masz swobodnie opuszczone. Podciągasz powoli do klatki piersiowej jedno kolano, potem drugie, obejmujesz je ramionami. Po krótkim wytrzymaniu pozycji opuszczasz ręce i nogi, i spokojnie powracasz do pozycji stojącej.



L e ż e n i e  n a  p l e c a c h. Siadasz z wyprostowanymi nogami na dnie (woda powinna sięgać do barków), dłonie opierasz koło bioder. Z tej pozycji unosisz lekko biodra ku górze, pozwalając, aby woda wypchnęła sama twoje ciało na powierzchnię. Spokojnym ruchem odrywasz dłonie od dna i układasz ramiona swobodnie wzdłuż tułowia. Staraj się, by mięśnie nie miały zbędnego naprężenia; leżysz miękko na wodzie plecami w dół — tak jak na elastycznym tapczanie. Bardzo ważne jest znalezienie właściwego ułożenia głowy, której ciężar niejako równoważy się z ciężarem miednicy. Jeżeli zatem biodra uparcie opadają w dół, zanurzasz głowę nieco głębiej, musisz tylko pamiętać, że broda nie powinna być przy tym zadarta do góry, lecz lekko przyciągnięta do szyi.

L e ż e n i e  n a  p i e r s i a c h. Na płytkiej wodzie (głębokość wyprostowanego ramienia) opierasz się rękami o dno, nogi swobodnie prostujesz do tyłu, przechodząc w ten sposób do podporu przodem. Wykonujesz głęboki wdech i zanurzasz twarz w wodzie. Czekasz, aż nogi same wypłyną na powierzchnię, wtedy unosisz ramiona w przód (wzwyż) i swobodnie układasz na wodzie, zwracając dłonie w dół (możesz

również wyprostować ramiona wzdłuż bioder). Mięśnie całego ciała rozluźnione, a w każdym bądź razie nie napięte. Gdy zabraknie ci powietrza, spokojnie wracasz do pozycji stojącej, opuszczając najpierw nogi.

Obroty. Gdy już opanujesz swobodne leżenie na wodzie przodem i tyłem, możesz zacząć wykonywać obroty. Z leżenia przodem przetaczasz się przez prawe ramię na plecy. Zupełnie tak jak byś to robiła na tapczanie lub piasku. Woda na pewno cię utrzyma. Następny obrót wykonujesz przez lewe ramię. Gdy się już nauczysz pojedynczych obrotów, możesz wykonywać po kilka obrotów kolejnych w jedną stronę, potem w drugą.

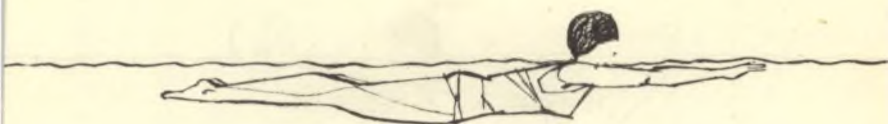
Celem tych ćwiczeń jest oswojenie się z „żywiołem". Jeżeli już poczujesz się w wodzie (płytkiej) tak pewnie jak na lądzie, nauka właściwych ruchów przyjdzie ci zupełnie łatwo.

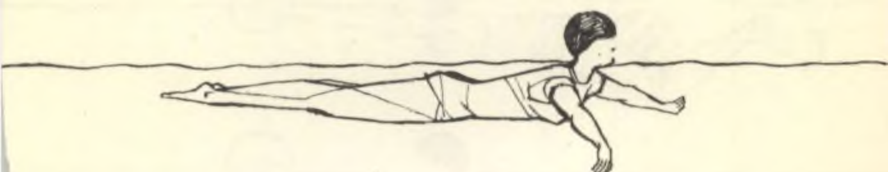
## Ruchy żabki

Ruchy ramion (w marszu). Stajesz w wodzie sięgającej powyżej pasa, pochylasz się w przód tak, aby zanurzyć się po szyję (nogi w półprzysiadzie). Ramiona masz swobodnie wyciągnięte w przód, dłonie ułożone płasko o palcach złączonych, stykają się ze sobą. W tej pozycji posuwasz się naprzód, krążąc po obwodzie koła, i wykonujesz następujące ruchy:*

Skręcając szybko dłonie na zewnątrz i naciskając nimi i przedramionami na wodę, przenosisz je ruchem płynnym a zarazem energicznym w bok (palce stale złączone), przy czym łokci nie cofasz za linię barków („raz"). Na tym kończy się ruch rozgarnięcia wody. Teraz dłonie i łokcie najkrótszą drogą zbliżają się ku sobie aż dłonie zetkną się kciukami w okolicy szyi („dwa"). Natychmiast szybkim ruchem wysuwasz płasko ułożone dłonie spod brody w przód do pozycji wyjściowej („trzy"). Po króciutkim wytrzy-

* Ruchy te pokazuję ci w pozycji właściwej dla „prawdziwego" pływania — a więc leżącej — gdyż łatwiej będziesz mogła je zrozumieć.



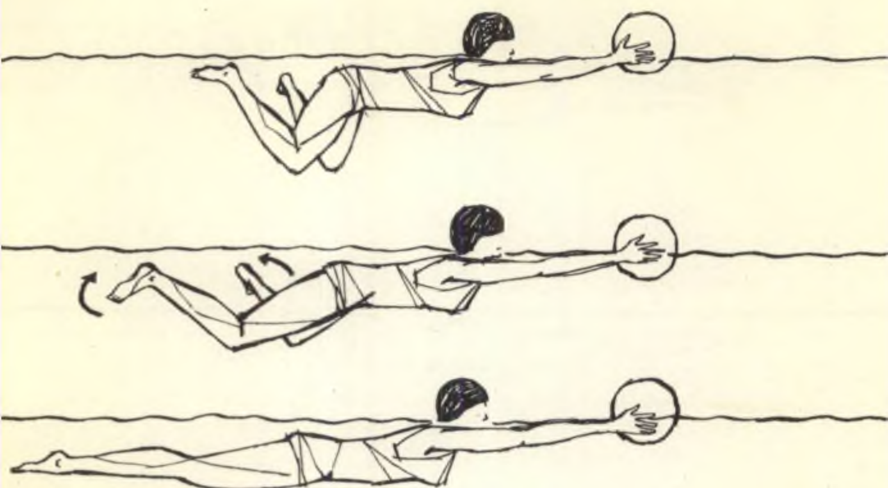




maniu ich w tej pozycji zaczynasz następny kolejny ruch rozgarniania wody. Moment wytrzymania w przodzie wyprostowanych ramion jest bardzo ważny, zwracaj więc na to uwagę od początku. Od czasu do czasu zmieniasz kierunek posuwania się po kole.

Ruchy nóg. Kładziesz się na wodzie przodem, trzymając w wyciągniętych rękach np. kawałek deski, piłkę lub koło gumowe. Nogi swobodnie wyprostowane (mogą też lekko zwisać w dół).

Pracę nóg zaczynasz od ugięcia ich w stawach biodrowych i kolanowych. Uda tworzą przy tym kąt prosty z tułowiem, a kolana rozchylają się na zewnątrz, natomiast stopy znajdują się dość blisko siebie (lecz nie są złączone), podeszwy stóp skierowane masz równolegle do powierzchni wody („raz"). Następnie energicznym ruchem prostujesz nogi w stawach kolanowych i biodrowych, wypychając wodę piętami w tył na zewnątrz, wskutek czego nogi przyj-



mują pozycję rozkroczną („dwa"). Wreszcie również energicznym ruchem łączysz nogi („trzy") i następuje krótka przerwa, w czasie której ciało posuwa się naprzód. Musisz pamiętać, aby stopy cały czas pozostawały możliwie najbliżej powierzchni wody.

W czasie nauki ruchów ramion i nóg proś kogoś umiejącego pływać (poprawnie!), aby korygował twoje błędy nim dojdziesz do zupełnej automatyzacji ruchów. Wykonywanie oddzielnie ruchów ramion i nóg przeplatasz ćwiczeniami kładzenia się na wodzie na plecach i na piersiach, meduzą i obrotami.

Potem przechodzisz do wykonywania, znów oddzielnie, ruchów ramion i nóg w innej pozycji, mianowicie w leżeniu przodem z twarzą zanurzoną w wodzie, po wykonaniu wdechu. Dwa, trzy powolne (płynne) ruchy ramion lub nóg za jednym nabraniem powietrza w płuca. Ćwiczysz tak długo i cierpliwie, aż ruchy zautomatyzują się, znów prosząc kogoś o sprawdzenie ich poprawności.

Najtrudniejszą część nauki: połączenie ruchów ramion i nóg, czyli ich koordynację, musisz już odbyć, niestety, pod kierunkiem — najlepiej fachowego instruktora.

## „OCZY CZARNE, OCZY TWE...

...wciąż nade mną dawną mają moc" — nuciła półgłosem Irena słyszaną niedawno starą piosenkę.

— Ho, ho... dobrze się trzeba nad tym napracować — wtrąciła z niewinną miną Anna.

— Jak to napracować? Nad czym napracować?

— No, nad tym, aby te same oczy przez, powiedzmy, kilka lat miały tę samą „moc" nad „nim". Wiesz, tym, co to w piosence mówi „nade mną". Jasne, prawda?

— Taak, zupełnie proste i zrozumiałe — pełen głębokiej zadumy wyraz ciemnych oczu Ireny wyraźnie przeczył jej słowom.

— Krótko mówiąc — dobitnie tłumaczyła Anna — o oczy (niezależnie od tego jakiego są koloru) i ich najbliższe otoczenie trzeba sumiennie dbać, aby mijanych lat nie można było po nich zauważyć. Różne do tego celu prowadzą drogi, ale iść trzeba po trosze każdą z nich.

Gimnastyka jest drogą najmniej kłopotliwą, a za to jak zwykle bardzo skuteczną.

— Przepraszam Anno — szybko wtrąciła Irena. — Wiem, że jesteś entuzjastką gimnastyki. Na każdą chorobę, na każde zmartwienie, na każdy defekt z boku, z przodu czy z tyłu, niżej czy wyżej — zawsze gimnastyka. Przypuszczam nawet, że gdyby cię zdradził ukochany, natychmiast zaaplikowałabyś sobie półgodzinne antidotum w postaci gimnastyki. Ale gimnastyka dla oczu? Daruj...

— Nie, nie daruję. Ani ukochanemu, gdyby przypadkiem zechciało mu się mnie zdradzić, ani tobie — jeżeli jeszcze raz mi przerwiesz.

Gimnastyka oczu, tak jak każda inna, polega na

wykonywaniu szeregu ruchów, o znanym nam i celowym oddziaływaniu. Powieki zaś — górna i dolna — to nie tylko płatki skóry, ale również włókienka mięśniowe, które mają zdolność kurczenia się i rozkurczania zależnie od naszej woli.

Ponieważ oczy nasze po ukończeniu szkoły (ściąganie) i wyjściu za mąż (zerkanie na młodzież płci odmiennej) nie mają zbyt wiele ruchu, powiedziałabym „naturalnego", trzeba im dać ruch sztuczny — gimnastykę.

Krążenie. Zamykasz powieki i wykonujesz jak najobszerniejsze ruchy krążenia gałkami ocznymi; „raz na lewo, raz na prawo", to znaczy — raz zataczasz oczami koło zaczynając w lewo, potem w górę, w prawo i w dół — drugi raz w odwrotnym kierunku, czyli zaczynając w prawo itd. Takich krążeń robisz cztery w prawo i 4 w lewo, i na jeden raz będzie dosyć. Powieki oczywiście cały czas zamknięte, lecz nie zaciśnięte.

W górę i w dół. Znów zamykasz oczy i wykonujesz gałkami ruch w górę i w dół. Powtarzasz ten ruch 8 razy.

Mruganie. Wzrok masz skierowany przed siebie. W ciągu 30 sekund szybko mrugasz powiekami — przez następne 30 sekund patrzysz przed siebie. Powtarzasz ćwiczenie 3 razy.

Litera V. (Taka trochę dziwna nazwa, ale pozwoli ci lepiej zrozumieć i wykonać ćwiczenie.) Spoglądasz w lewo w górę w skos, opuszczasz oczy w dół, spoglądasz w prawo w górę w skos, opuszczasz itd. Ćwiczenie powtórzysz 6—8 razy.

Gimnastyka oczu, poza skutecznym przeciwdziałaniem zmarszczkom, ma tę wielką zaletę, że nie trzeba się do niej przebierać w kostium gimnastyczny ani pidżamę. Kiedy sobie o niej w ciągu dnia przypomnisz, zaraz możesz ją wykonywać (lepiej jednak bez świadków, chyba że będą to kobiety — wtedy ćwiczcie zespołowo).

— Wiesz już jak trzeba ostrożnie i delikatnie wklepywać krem w powieki, wiesz również, że w ciągu dnia należy się oczom mały odpoczynek w postaci



okładzików z esencji herbacianej czy naparu świetlika lekarskiego (nadaje spojrzeniu blask, wygładza zmarszczki, usuwa pieczenie).

Skoro jednak mówimy o oczach, chciałabym cię już wyedukować kompletnie.

Masz dość delikatną oprawę oczu. Jeżeli chcesz, żeby brwi i rzęsy wzmocniły się i stały nieco ciemniejsze, powinnaś co wieczór przed spaniem wycisnąć na szczoteczkę od tuszu (oczywiście specjalnie do tego celu przeznaczoną) odrobinę rycyny z kapsułki i kilkakrotnie przeszczotkować każdą brew w kierunku od nosa do skroni, a górne rzęsy przy zamkniętym oku — z góry na dół, zaś przy otwartym — z dołu do góry.

### Nie chcemy „woreczków"

Kiedyś przypuszczalnie i tobie, jak zresztą każdej kobiecie, zaczną się robić „woreczki" pod oczami. Nie jest to nawet związane wyłącznie z podeszłym wiekiem. Bardzo skuteczne na ten defekt są przemienne okładziki (ciepłe — zimne ) z naparu szałwii.

Łyżeczka ziół na pół szklanki wrzątku, potrzymać parę minut pod przykryciem, przecedzić, połowę wystudzić, połowę podgrzać. Dwa płatki waty wkładasz do gorącego naparu, dwa do zimnego i na zmianę przykładasz przez 10 minut na zamknięte powieki. Ostatni okładzik powinien być zawsze zimny. Zabieg stosujesz co drugi dzień wieczorem. Na noc wklepujesz krem kamforowy. Po miesiącu powinien być wynik.

## Rzecz o ciemnych okularach

W czasie gdy słońce bardzo silnie promieniuje, a więc w lecie — zwłaszcza nad wodą, i w zimie — w górach na śniegu, koniecznie trzeba oczy ochraniać ciemnymi okularami.

Powinno się to zrobić z dwóch powodów. Po pierwsze — grozi zapalenie spojówek; po drugie — nie mając okularów mrużymy, zresztą odruchowo, silnie oczy, które wtedy otaczają się aureolą mniejszych lub większych zmarszczek. Gdy tak będziemy robić częściej, zmarszczki doskonale zadomowią się wokół naszych oczu i już tam pozostaną.



Należy jednak ostrzec, zwłaszcza młodzież, przed stałym noszeniem ciemnych szkieł. Ostatnio przeciwsłoneczne okulary stały się bardzo modnym i nieodłącznym atrybutem „wyjściowego stroju". Nosi się je od rana do wieczora, na ulicy i w lokalu, w dni słoneczne i pochmurne. Tymczasem normalny dostęp światła do oczu jest, zdaniem lekarzy, potrzebny do zachowania sprawnej czynności tego narządu, a nawet ważny i dla innych funkcji.

## Tusz czy henna?

Chciałabym jeszcze parę słów powiedzieć ci o podkreślaniu piękna naszych oczu, to jest o przyciemnianiu brwi i rzęs.

Jeżeli robi się to tuszem, obowiązują dwie zasady.

Przyciemniajmy brwi i tylko górne rzęsy. Na dolnych tusz bardzo prędko się rozmazuje, dając później obraz nędzy i rozpaczy. W każdym bądź razie podczernione dolne powieki postarzają i wygląda się wtedy, no powiedzmy, niezbyt wytwornie.

Druga zasada, moim zdaniem bardzo ważna — nie należy mocno tuszować rzęs od samego rana, zwłaszcza idąc do pracy. Jest to pretensjonalne i niewłaściwe. Trzeba mieć wyczucie, kiedy i w jaki sposób podkreślać swoje wdzięki.

Przyznam ci się, że irytuje mnie również widok grubej, tłustej krechy, w miejscu gdzie powinny delikatnie rysować się brwi.

Dziwię się dlaczego kobiety nie używają do przyciemniania brwi raczej tuszu lub jeszcze lepiej henny, przedłużając nieco koniec łuku cienko zakończonym ołówkiem.

Tak łatwo można samej sobie przyciemnić brwi i rzęsy domowym sposobem.

Potrzebne są do tego następujące pomoce: maleńkie naczyńko (może być np. miseczka do farb), cienko zastrugana zapałka, trochę waty, stara szczoteczka do zębów, nieco popiołu z papierosa, mydło, miseczka z ciepłą wodą, lusterko (najlepiej na rączce).

W końcu byłabym o najważniejszym zapomniała — fiolka henny czarnej lub brązowej, parę kropel wody utlenionej, świeżo kupionej, gdyż łatwo traci ona swoje właściwości.

Połowę zawartości fiolki wydłubujesz zapałką do naczyńka, kłaczek waty moczysz w wodzie utlenionej i po kropli wyciskasz do henny, rozrabiając ją na gładką masę, gęstości polewy czekoladowej.

W lewą rękę bierzesz lusterko i naczyńko, w prawą — zapałkę, i starannie, bardzo równo a nie za szeroko, nakładasz hennę, pociągając zapałką od nasady nosa w kierunku skroni (brwi oczywiście były przedtem umyte mydłem). Jak już się uporasz z brwiami, kolej na rzęsy. Hennujesz tylko górną (kto już koniecznie chce, może i dolną) w ten sposób, jakbyś ją pociągała tuszem, tzn. oko jest otwarte i nakładasz farbę na same włoski.

Uważaj, żeby się henna nie dostała do oka, bo potwornie piecze. Gdyby jednak to się stało, nie bój się — nie oślepniesz. Szybko zetrzyj hennę z rzęs i wypłucz oko letnią wodą w specjalnym kieliszku, który powinien znajdować się w każdej domowej

apteczce. Okiem trzeba mrugać pod wodą, którą zmienia się dwa lub trzy razy.

Twoje brwi są dość rzadkie, więc nie trzymaj farby długo, wystarczy 2—3 minuty. Najpierw namocz skorupkę i zetrzyj wilgotną watą, potem watą namydloną. Wreszcie zmocz szczoteczkę, lekko ją namydl i umaczaj koniuszek w popiele z papierosa, następnie szczotkuj każdą brew delikatnie od nosa ku skroniom. Powtarzasz ten zabieg, aż skóra będzie czysta.

Rzęsy zmywasz wilgotną lekko namydloną watką przy zamkniętej a później otwartej powiece.

Po zmyciu nakładasz na brwi i powieki tłusty krem.

Jeżeli zależy ci na szałowym wyglądzie w jakimś określonym dniu, lepiej zrobić zabieg dwa a nawet trzy dni wcześniej.

Hennowania nie powinno się robić częściej niż co 4 do 6 tygodni.



## ARTEMIDA I TY

— Zastanawiałaś się kiedy, Ireno, w jaki sposób dbały o siebie mitologiczne piękności? Co robiły, żeby zachować młodzieńczość swych „boskich" kształtów oraz wdzięk i lekkość ruchów?

— Przypuszczam, że obmywały się wieczorną rosą, osuszały blaskiem księżyca, nacierały kwiatowym nektarem, a włosy posypywały gwiezdnym pyłem. — Irena wpadła w ton przyjaciółki.

— Tak zdaje się tobie, zwykłej śmiertelniczce. Najbardziej jednak dziewczęce z olimpijskiej plejady bogiń — grecka Artemida i rzymska Diana — całkiem zwyczajnie i bardzo po ludzku uganiały od poranka do wieczora w lekkich sandałkach i mini-tuniczkach po polach i lasach.



Tu przeskoczyły strumyk, tam rzuciły kamieniem za uciekającym jeleniem, ówdzie przebiegły po zwalonym przez burzę pniu drzewa.

Skutki tych zabiegów po dziś dzień możemy podziwiać na licznych reprodukcjach rzeźb, płaskorzeźb i malowideł starożytnych. Nawet taka Wenus, mimo że zasadniczo czym innym się zajmowała, nie gardziła kąpielą w morskich falach.

— Oho! Już wiem, czym to pachnie. Mam przewiązać na nogach sandały, włożyć na siebie tunikę i... biegiem na pola i leśne rozłogi.

— Zgadza się tylko „biegiem". W sandałkach raczej ci nie radzę, bo chodzi mi o całość twoich bądź co bądź nie najbrzydszych nóg. Lepiej załóż tenisówki czy trampki, a ludzkie swe kształty przyodziej w szorty i bawełnianą bluzeczkę. Gdyby zaś było chłodno — to w długie spodnie i lekką wiatrówkę.

Wszystko to dzieje się, jak zapewne łatwo się domyślić, podczas letniego wypoczynku.

A więc, chcę ci podać ciekawy i przyjemny sposób spędzania chłodnych i nieco wilgotnych dni naszego pięknego lata w czasie urlopu. Myślę, że i w tym roku będzie jak zwykle lało z małymi przerwami.

Ubrana — jak wspomniano wyżej, wyruszasz na pobliskie łąki i w lasy (im większe wertepy, tym lepiej) uprawiać miniaturę lekkiej atletyki, czyli lekką atletykę w dziecinnych dawkach.

Najpierw musisz postarać się o odpowiednie towarzystwo: dwie, trzy osoby — młode duchem i stęsknione za ruchem — wystarczą.

Następnie dobierasz odpowiedni teren: ścieżki leśne, polany, trawiaste zbocza — doskonale się do tego celu nadają; najważniejsze, aby podłoże było miękkie, elastyczne.

Proponuję ci dwie „konkurencje" w tym sporcie.

### Marszobieg

Całość tej dziwnej kombinacji marszu z biegiem wygląda tak:

10 minut gimnastyki — może być taka jak codzienna; jeżeli ziemia będzie wilgotna, dobierasz ćwiczenia tylko w pozycji stojącej; celem tej gimnastyki jest rozgrzanie mięśni — rozruszanie się;

200 metrów biegu truchtem — trucht to jest taki sobie swobodny, niewyścigowy bieg przy rozluźnionych mięśniach tułowia i ramion; jeśli wcześniej niż przed dobiegnięciem do oznaczonych 200 m poczujesz trudności w oddychaniu, to przerwij trucht i od razu przejdź do następnego elementu;

3 minuty marszu wypoczynkowego;

30 metrów biegu szybkiego;

5 minut marszu wypoczynkowego;

200 metrów biegu truchtem;

marsz wypoczynkowy, który kończysz w twojej bazie operacyjnej, czyli tam gdzie mieszkasz.

Jeżeli nie zamierzasz jeszcze wracać do domu, to w każdym razie pamiętaj, że po zakończeniu marszobiegu nie wolno siadać. Trzeba jeszcze przejść spory kawałek spacerem, żeby cała twoja wewnętrzna maszyneria wróciła do normy. W czasie marszobiegu pamiętaj oddychać głęboko i regularnie.

Coś w rodzaju tego marszobiegu, który ci tak wyczerpująco opisałam, stosuję dość często i z powodzeniem w mieście pod pozorem spieszenia się do pracy (a czasem bez pozoru). W każdym razie rano, między godziną 7 a 9, bieganie po ulicach, bez względu na wiek i płeć biegaczy, jest całkowicie usprawiedliwione.

Lekkim truchcikiem podbiegam po chodniku, jezdnię forsuję marszem, rozglądając się oczywiście na lewo i prawo i przechodząc tylko na skrzyżowaniach. Ostatnie 50 metrów przebywam swobodnym, niedbałym krokiem. Doprowadzam w ten sposób do normy swoje układy: krążenia i oddychania (no a poza tym po co się mają ze mnie śmiać koleżanki i koledzy, że znów zaspałam).

Na zakończenie, z miłym uśmiechem, jak gdyby nigdy nic — wstępuję na schody i pełna werwy oraz rozmachu zasiadam na te osiem godzin, które mijają wprost niepostrzeżenie.

## Bieg na przełaj z przeszkodami

Do tej drugiej „konkurencji” musisz dobrać i przygotować sobie trasę około 500-metrową (zmierz swój krok i przelicz ilość kroków na 500 metrów), jak najbardziej urozmaiconą. Powinny być na niej przeszkody do przeskakiwania, kładki lub zwalone drzewa (równoważnia), w jednym miejscu ułożone szyszki lub kamyki do rzutów (pamiętaj, że masz dwie ręce i rzucaj obydwoma kolejno), nie zaszkodziłby jakiś płotek czy niski murek, który trzeba sforsować, może być też poziomo rosnący konar do wykonania zwisu.



Przy skokach zwróć uwagę, żeby był i skok w dal (jak nie znajdziesz rowu, to mogą go zastąpić dwie kreski, narysowane na ścieżce w odległości 1,5 metra od siebie), i wzwyż, który możesz wykonać np. przez niewielki krzaczek.

Z takiego biegu można zrobić na urlopie pyszną zabawę.

Ilość osób — nieograniczona, trzeba je tylko dobierać w grupki według płci i wieku, żeby były równe warunki na trudnej drodze do laurów.



Wyznacza się start i metę. Dokładnie przygotowuje się przeszkody oraz określa czynności na nich wykonywane (np. dwa rzuty lewą i dwa prawą ręką).

Na starcie ustawia się sędziego z zegarkiem (sekundnik konieczny), na mecie drugiego. Jeżeli metę widać, to sędzia mety może dać znak np. chustką, że zawodnik ukończył bieg. Jeżeli meta jest niewidoczna to trzeba dać znak gwizdkiem. Wtedy sędzia na starcie „zamyka sto-

per", czyli oblicza według zegarka, ile minut i sekund trwał bieg danego zawodnika. Następnie skrzętnie to zapisuje.



I tak biegają wszyscy, jeden po drugim czy jedna po drugiej. Kolejność biegów można losować.

Wreszcie ustala się np. pierwszych trzech lub pierwszą osobę z każdej grupy. Do końca lepiej kolejności nie wyliczać, bo wtedy musiałby ktoś być ostatni i ot... przykrość gotowa.

Aby bieg odbywał się w miarę sprawnie, trzeba jeszcze znaleźć osoby chętne (a nie biegające)do poprawiania przeszkód, zbierania i układania na kupkę szyszek itp.



Można również przygotować jakieś „honorowe" nagrody: wieniec z liści dębowych, bukiecik kwiatków, dyplom wypisany na serwetce czy coś w tym rodzaju.

*

Skoro już jesteśmy na urlopie, to pamiętaj, że trzeba zmienić nie tylko otoczenie, ale i tryb życia, i to jak najbardziej. Cały dzień na powietrzu, deszcz czy pogoda, zimno czy upał— ty zawsze „w tere-

nie" i stale w ruchu. Na urlopie wszystko wypada, bawmy się więc jak dzieci.

Z równym wdziękiem możesz podbijać piłkę, jak i łapać krążek gumowy, skakać przez krzaczki, jak i strzelać do celu.

Jednego tylko sportu nie zalecałabym ci — wędkarstwa. Typowo męski sport. Bo to i siłę trzeba mieć, żeby wyciągać te ogromne okazy wodnej fauny (wielkości małego palca lewej ręki), które tłumnie pchają się do naszego haczyka, i siedzieć albo stać godzinami (a my przecież chcemy się ruszać), i również godzinami nic nie mówić (co jest sprzeczne z naturą, a my musimy być naturalne i proste, abyśmy mogły być kobiece). No i te robaki! Za nic nie wzięłabym do ręki robaka, a już co do wbijania takiego niewinnego stworzenia na haczyk, to okropność... brr...

*

Gorąco zalecam ci turystykę — zresztą taką przez całkiem maleńkie „t".

Na pierwszym miejscu stawiam pieszą, na drugim — kolarską, na trzecim — wodną.

Chyba że ktoś chce cały urlop spędzić na żaglówce lub kajaku żaglowym — wtedy daję wodnej wędrówce pierwszeństwo (zresztą może dlatego, że tak się akurat złożyło, iż jej nigdy sama nie uprawiałam).

Ty i ja nie jesteśmy już, co tu ukrywać, młodzieżą. Trudno więc wymagać od pań w naszym wieku, aby przez dwa tygodnie nie zsiadały z roweru, czy też dotykały stopą lądu tylko w celach noclegowo-aprowizacyjnych.

Ale małe, ciekawe, jednodniowe wycieczki, to jest to, co my („Mamy Tygrysków" i innych „Maleństw") powinnyśmy lubić najbardziej.

## Komary i osy kłują czasami

Jest jednak pewna nieco ciemniejsza strona wycieczek letnich. Strona mała i brzęcząca: komary pszczoły i osy.

Ukłucia komarów wprawdzie nie są szkodliwe (z wyjątkiem odmiany zwanej widliszkiem, na szczęście nieczęsto spotykanej) ani zbyt bolesne, ale wystarczająco przykre i u osób o wrażliwej skórze pozostawiające nieestetyczne ślady (zwłaszcza jeśli się drapie swędzące miejsca). Lepiej więc zastosować małą profilaktykę.

W handlu znajdują się gotowe płynne preparaty, odznaczające się tą właściwością, że ich nie ma tam, gdzie są komary Poza tym nie na każdego komara działają odstręczająco. Z domowych środków można zalecić, przed udaniem się na wycieczkę w tereny leśne, podmokłe czy nad jeziora, natarcie miejsc odsłoniętych (łącznie z twarzą) sokiem z cytryny. Podobno świetnie działa. Sama nie wypróbowałam, gdyż mnie komary z daleka omijają. Jak twierdzi pewien mój przemiły znajomy — boją się zatrucia.

Natomiast miejsca już ukłute należy lekko zwilżyć amoniakiem. Najlepiej mieć przy sobie małą buteleczkę tego płynu, zamkniętą szczelnie szklanym szlifowanym koreczkiem, który zarazem może służyć do zwilżania. Po powrocie do domu czy bazy wypadowej doskonałe jest zastosowanie okładu z surowych tartych kartofli.

Gorzej jest natomiast, gdy użądli pszczoła lub osa. Jeżeli żądło pozostało w skórze, należy je delikatnie usunąć igłą czy szpilką, oczywiście przepaloną uprzednio nad płomykiem zapalniczki (zapałki), a następnie użądlone miejsce natrzeć rozkrojonym ząbkiem czosnku. Zawsze dobrze jest zabrać ze sobą taki ząbek na wszelki wypadek. Po powrocie do domu znów okład z surowych tartych kartofli.

## POWRACAMY DO NATURY

— Czy podoba ci się Anno, jeśli kobiety mocno malują się w czasie upalnych, letnich dni?

— Nie. I niełądnie wygląda i jest bardzo niewłaściwe. Wszystkie zagraniczne poradniki kosmetyczne zalecają ostatnio naturalizm w lecie. Przecież kiedyś ostatecznie te biedne twarze muszą odetchnąć i odpocząć.

Powinno się to odbywać przynajmniej wtedy, gdy ich właścicielki również odpoczywają, to jest na urlopie.

Ja, co prawda, od wczesnej wiosny do jesieni nie biorę pudru do ręki. A jeśli już wezmę to tylko po to, żeby nos zabezpieczyć przed zbytnim opaleniem.

Są jednak kobiety, które czują się „nie ubrane", jeżeli odpowiednio grubo nie posypią twarzy pudrem, ust nie pokryją pomadką, a brwi i rzęs tuszem.

— Jeżeli nawet nie opalasz się, powinnaś cały dzień nosić twarz sautè (nie umalowaną).

To samo dotyczy ust. Zauważyłaś pewnie, że stale umalowane usta odbarwiają się. Tracą swoją naturalną różowość i kolorem nie różnią się od reszty skóry. Im więc też



powinien wyjść na dobre pobyt na świeżym powietrzu morskim czy górskim.

Lakier z paznokci kończyn górnych powinien spłynąć na dolne. Stopa ładniej wygląda wykończona lakierowanymi paznokietkami. A ponieważ chodzimy w lecie stale bez pończoch (tym między innymi różni się nasza elegancja od zachodnioeuropejskiej), więc ta dekoracja nie marnuje się w ukryciu. Oczywiście pedicure, choćby własnoręcznie wykonane, obowiązuje.

Tymczasem paznokcie rąk odpoczną sobie i wzmocnią się, zwłaszcza jeśli były stale lakierowane (bywa i tak).

Włosy powinny być na lato nieco przykrócone, a jeżeli spędza się urlop, tak jak my, nad morzem — jest to konieczne. Czasu ma się wtedy więcej, można więc pozwolić sobie na codzienne 10-minutowe szczotkowanie (włosów szybko przetłuszczających się nie należy szczotkować).

No i pamiętaj — na wczasach żadnych wyszukanych fryzur ani misternych loczków. Wygląda to nienowocześnie i bardzo pretensjonalnie. Oczywiście włosy powinny być jakoś ułożone czy upięte, ale letnie uczesanie musi odznaczać się przede wszystkim prostotą.

Słońce, oprócz dużej ilości wody i minimalnej kremów (z wyjątkiem opalania się), jest właściwie jedynym środkiem służącym do pielęgnacji skóry w lecie.

## Nalewka liliowa

Przecieram jednak czasem twarz rano lub w ciągu dnia watką umoczoną w nalewce liliowej. O jej „cudownym" wprost działaniu najlepiej przekonasz się sama, gdy ją zaczniesz stosować. Reklama zbyteczna.

Nalewkę tę można zresztą używać cały rok, ale mówię ci o niej teraz, gdyż wnet zakwitną białe lilie i trzeba będzie pomyśleć o przygotowaniu świeżego zapasu.

Jest to całkiem proste. Bierzesz butelkę z dużym otworem lub wąski słoik, musi być jednak koniecznie z ciemnego szkła i ze szczelnym zamknięciem. Wkładasz do niej, ciasno ubijając, płatki dobrze rozkwitłych kwiatów — mniej więcej do połowy wysokości. Następnie zalewasz czystym spirytusem, tak aby przykrywał płatki na dwa palce (plus minus) powyżej ich powierzchni. Wreszcie szczelnie zatykasz naczynie i stawiasz w ciemnym, chłodnym miejscu. Co jakiś czas trzeba wstrząsnąć.

Po 6 tygodniach nalewka już naciągnęła. Odlewasz do małej buteleczki — również ciemnej — pewną część, rozcieńczasz dwoma takimi samymi częściami przegotowanej, zimnej wody i możesz używać.

Dla tłustej cery rozcieńcza się wodą w proporcji pół na pół.

Reszta płatków niech sobie moknie dalej. A gdyby ci się czasem chciała robić jakaś ropna „historia" na skórze (np. zakłuty palec lub tzw. opryszczka koło ust), sięgnij po płatek lilii z nalewki. Na formującą się opryszczkę, gdy tylko miejsce, gdzie chce się ona utworzyć, zaczerwieni się i zacznie swędzić — przykładasz płatek, przyciskasz mocno palcem i trzymasz tak przez pewien czas. Płatki lilii można stosować także wtedy, gdy na palcu zaczyna się tworzyć bolesne zaczerwienienie, przykładasz płatek, przykrywasz kawałeczkiem ceratki lub pergaminowego papieru i bandażujesz albo przymocowujesz przylepcem. Na drugi dzień palec powinien być całkowicie zagojony.

Wszelkie bóle mięśniowe po natarciu nierozcieńczoną nalewką znikają również, jak ręką odjął.

Taka to przedziwna moc kryje się w białych kwiatkach symbolu niewinności.

## ZNOWU WODA
## DUŻO WODY

— Dość często słyszy się i czyta, że wskaźnikiem kultury w pewnym sensie (a czystości na pewno) jest zużycie mydła w danym kraju, jak się to mówi „na głowę" — czyli na osobę. My niestety używamy zbyt mało mydła. Nie trzeba nawet zaglądać do danych statystycznych. Wystarczy wejść do zatłoczonego tramwaju w upalny dzień, do małej salki kinowej po seansie lub po prostu do klasy szkolnej po paru godzinach lekcji, jeżeli nie był zbyt skrupulatnie przestrzegany nakaz wietrzenia po każdej lekcji. Brr...

Muszę zresztą stwierdzić z przykrością, że kobiety i dziewczęta biją na tym polu płeć brzydką. Właśnie w tramwaju w lecie można zrozumieć, dlaczego niektóre ludy Wschodu (np. muzułmanie) nazywały kobietę stworzeniem nieczystym. Tylko że wschodnie kobiety, jak się to nieraz czyta, zlewały się obficie wonnościami. Nie jestem jednak pewna, czy to pomagało zamiast wody.

Jedno jest natomiast pewne i o tym kobieta powinna wiedzieć — najpiękniejszym zapachem ciała jest... bezwonność, brak jakiegokolwiek zapachu z tak zwanych naturalnych.

Najsilniejszy nawet „Poemat" czy inny „Sen nocy letniej" nie jest w stanie zabić woni potu, tym bardziej że „sen" szybko ulatnia się, a pot zostaje.

### Jak pozbyć się niemiłych woni

Odwonienie pach było kiedyś naprawdę trudnym i kłopotliwym problemem. Obecnie te z nas, które mają wyjątkowo przykry zapach potu, muszą tylko odżałować kilkanaście złotych i kupić odpowied-

Po wyglądzie skóry możemy poznac stan naszego zdrowia, naszą żywotność, nasz wiek (niestety). I to dla kobiet powinna być jedna z najważniejszych przyczyn, dla której muszą dbać o skórę, aby była gładka, jędrna, dobrze ukrwiona i dobrze odżywiona, słowem — ładna.

## JAK PIELĘGNOWAĆ SKÓRĘ

Jeżeli chcesz mieć tyle lat, na ile wyglądasz — a nigdzie nie jest powiedziane, że musisz afiszować się swoją prawdziwą metryką — musisz młodo wyglądać. Żeby zaś młodo wyglądać — musisz dbać o skórę. Ja, przyznam ci się, zawsze biorę tyle lat, ile mi dają — i jeszcze nigdy nikt mi nie dał tyle, ile mam.

— Mów mi prędziutko, jak dbasz o swoją skórę — niecierpliwiła się Irena.

— Nie bój się, zdążysz na czas wszystkiego się dowiedzieć. Na początek musimy się umówić: pojęciem „skóra" nie będę na razie obejmować twarzy i szyi, tylko całą resztę. Twarz i szyja, to osobny rozdział w życiu kobiety. I jeszcze jedno — skóry są różne. Najogólniej klasyfikując: suche, normalne i tłuste. Ty i ja jesteśmy pod tym względem „normalnymi" kobietami, chętnie więc wtajemniczę cię w moje sekrety, które w ten sposób przestaną być sekretami.

### Mycie skóry

Kąpię się dwa do trzech razy w tygodniu, w niezbyt gorącej wodzie. W lecie, gdy są upały kąpię się codziennie wieczorem.

W kąpieli lubię się wyszorować cała miękką, dobrze namydloną szczotką. Robię to małymi okrężnymi ruchami, przy czym ręce i nogi zaczynam szczotkować od palców, posuwając się ku górze.

Wanna z ciepłą wodą jest doskonałym miejscem do robienia maseczek, specjalnie tych bardziej cieknących, zwłaszcza że ma się akurat swieżo „wyszorowaną" twarz (małą, okrągłą szczoteczką).



Oczywiście podczas kąpieli zawsze dokładnie ścieram pumeksem wszelkie zgrubienia skóry na stopach.

Kończę kąpiel spłukaniem całego ciała letnim prysznicem. Takie mycie kąpielowe trwa krótko — 8 do 10 minut.

Wychodząc z wody, energicznie wycieram całe ciało ostrym ręcznikiem. Bezpośrednio po kąpieli ramiona i nogi smaruję śmietanką kosmetyczną lub resztkami kremu odżywczego używanego do twarzy; należy to dobrze wetrzeć, aż zupełnie wsiąknie w skórę.

W pozostałe dni tygodnia myję się wieczorem, jak się to mówi: „do pasa" i „od pasa" — pod tuszem lub pod kranem nad wanną, również ciepłą wodą, a następnie szybko spłukuję „górkę" zimną.

Rano opłukuję się zimną wodą już tylko do pasa, ale za to długo i dokładnie, i dla przyjemności (to fantastycznie podnosi samopoczucie). Ciepłej wody używam rano tylko do mycia od dołu.

Wyjeżdżając na urlop w zimie czy w lecie, nie zawsze mam bieżącą wodę. Nie znaczy to jednak, że odstępuję od swoich zwyczajów. W miednicy można się tak samo dobrze umyć jak w wannie, ma się przy tym dodatkową korzyść w postaci gimnastyki czyli różnych łamańców, które, chcąc się porządnie umyć, trzeba nad miednicą wyczyniać.

Ale wracajmy do skóry i jej nawilżania.

Kobieta, dbająca o swoją zewnętrzną powłokę, wykorzysta każdą okazję do dostarczenia jej porcji wilgoci. O nacieraniu już mówiłyśmy, zwracam tylko uwagę na tego rodzaju dodatkowy aspekt takiego zabiegu.



Kto ma równą temperaturę w całym mieszkaniu, może w zasadzie przez okrągły rok nie używać ręcznika ani prześcieradła kąpielowego. Skórze należy pozwalać wyschnąć na powietrzu z resztek wilgoci. Pozwolić, aby skóra tę wilgoć wchłonęła. A już twarz, z wyjątkiem okresów mrozów, nie tylko trzeba zawsze pozostawić do „samoczynnego" wyschnięcia, ale nawet zwilżać kilka razy dziennie wodą, mleczkiem kosmetycznym, naparem rumianku czy kremem nawilżającym. Zwłaszcza jeśli właścicielka twarzy przez cały dzień korzysta z dobrodziejstwa centralnego ogrzewania.





W porze wiosenno-letnio-jesiennych mżawek bardzo zaleca się dla dobra własnej cery nie używać parasolki. Włosy można, zależnie od temperatury powietrza, czymś osłonić lub nie, a twarz poddać zbawiennemu działaniu wody — i to jakiej!... deszczowej. Deszczówka działa na skórę jak kosmetyk. Na wycieczce czy na campingu potrzebną twej skórze kroplę wody dostarczy... kiść trawy lub pęk liści pokryty rosą (też deszczówka).

Lekarze-kosmetolodzy od paru lat zalecają dla wszystkich rodzajów cery środki nawilżające: kremy, emulsje, mleczka nawilżające. Środki kosmetyczne nawilżające rozpoznasz łatwo, gdyż przy lekkim wcieraniu w skórę bieleją, tak jakby się zmydlały. Po czym naskórek staje się gładki i elastyczny, a krem czy emulsja zostaje całkowicie wchłonięta, po prostu znika bez śladu.

Ze względu na dużą zawartość wody nie można żadnych środków nawilżających stosować w czasie mrozów, nawet lekkich, gdyż wówczas działanie ich będzie wręcz szkodliwe.

Temu, kto wynalazł środki nawilżające, należy się od kobiet specjalne uznanie.

## Kąpiele specjalne

— Wróćmy jeszcze do sprawy kąpieli, Anno. Zastanowiło mnie co powiedziałaś: kąpiesz się dwa razy w tygodniu. A przecież wiem, że co wieczór jesteś w wannie, zaś w czasie upałów również i rano.

— Całkiem słuszna uwaga. Wyraziłam się niezbyt ściśle.

Widzisz, nie podciągam pod miano kąpieli wejścia do wanny na 6—8 minut li tylko w celu umycia się czy opłukania — po prostu dla utrzymania czystości skóry.

Kąpiel w moim pojęciu — to co innego, to zabieg. Takie właśnie zabiegi kąpielowe stosuję raz, czasem dwa razy tygodniowo. Odbywa się to nie

w zwykłej wodzie z kranu, lecz z różnymi dodatkami, zaraz ci powiem z jakimi, i trwa 20—30 minut.

**Kąpiel słona** (temperatura 28—30° C)

Na 3/4 wody w wannie bierze się 25—50 dkg soli kuchennej. Jeśli można nabyć sól morską, to jeszcze lepiej. Kąpiel taka działa wzmacniająco i pobudzająco.

**Kąpiel w igliwiu** (temperatura 30—35° C)

Na wannę bierze się 2 szyszki lub gałki igliwiowe (do nabycia w sklepach zielarskich i drogeriach). Taka kąpiel odznacza się nie tylko przyjemnym aromatem. Ma ona specyficzne, a tak obecnie cenne właściwości: zapobiega znużeniu i orzeźwia — zwłaszcza po intensywnej pracy umysłowej — słowem doskonale wpływa na układ nerwowy.

**Kąpiel pianowa** (temperatura do 35°C)

Tę znam tylko ze słyszenia, gdyż jej działanie mnie osobiście nie interesuje. Ma ona, jak twierdzą producenci, działanie wyszczuplające. Sposób użycia jest podany na opakowaniu.

**Kąpiel glicerynowa** (30—35°C)

Wlewa się 1/4 litra gliceryny do połowy wanny wody i kąpiel gotowa. Stosuje się ją przy bardzo suchej, łuszczącej się skórze. Zalecana jest, na przykład, po zbyt dużym odwodnieniu skóry na skutek silnego i długotrwałego działania promieni słonecznych czy nieumiejętnego stosowania lampy kwarcowej. Jeżeli kwarcówka tylko na twarzy wywołała łuszczenie naskórka, można wlać 1—2 łyżek stołowych gliceryny do miednicy przegotowanej, letniej wody i długo twarz opłukiwać, a potem nie wycierać, lecz pozostawić do wyschnięcia.

**Kąpiel w otrębach pszennych** (temperatura 28—30°C)

Należy uszyć woreczek z gazy opatrunkowej, wsypać do niego parę garści otrąb pszennych i zawiesić

nad wanną pod kranem tak, aby woda przepływała przez otręby. Po kąpieli nie wycierać skóry, lecz pozostałą wodę wklepać aż do suchości. Taka kąpiel ma doskonałe działanie kojące (łagodzące).

**Kąpiel tatarakowa** (temperatura ok. 30° C)

Na jedną kąpiel w pełnej wannie używa się 25 dkg *tincturae calami* — do nabycia w sklepach zielarskich lub drogeriach. Systematycznie stosowana kąpiel tatarakowa znakomicie pojędrnia zwiotczałą skórę. Zalecać ją można zwłaszcza tym osobom, które w krótkim czasie straciły kilka kilogramów nadwagi.

**Kąpiel ziołowa mieszana** (temperatura ok.35 °C)

Bierze się 25 dkg ziół na pełną kąpiel (oczywiście można przygotować i połowę wanny). Do sporządzenia mieszanki używa się: rumianek, szałwię, lawendę, rozmaryn, krwawnik, kwiat lipy, kwiat tarniny, miętę, arnikę, koper włoski i kwiat sienny. Oddzielnie należy przygotować mocny wywar z podanych ziół (naciąga 30 minut pod przykryciem — nie zagotowywać) i wlać do kąpieli.

O zaletach jej nie trzeba nikogo przekonywać, działanie każdego z podanych ziół jest wszystkim znane.

# JAK TRZCINA NA WIETRZE

— Tak mówiąc między nami, nie na tym polega cały dowcip, aby akurat zgadzały się wszystkie wymiary wzdłuż i w poprzek, i aby nie ważyć o te dwa czy trzy kilogramy za dużo, mieć klasyczną urodę i nogi, jak się to mówi do samego pasa.

Kobieta ostatecznie nie obrazek (choć niektórzy twierdzą, że przeciwnie) i nie eksponat za szybką. Kobieta jest tworem żywym, a żywy twór musi się ruszać, zaś kobiecy żywy twór musi się w dodatku ruszać ładnie.

— Zapytasz zapewne: jaki ruch jest ładny? Odpowiadam ci: ładny — to ruch harmonijny i swobodny.

Ramiona i nogi jakoś jeszcze u kobiet na ogół się poruszają, z szyją jest już gorzej, a natomiast z kręgosłupem całkiem źle. O ile bowiem „moralny kręgosłup" powinien być sztywny i nieugięty, o tyle kręgosłup anatomiczny musi być giętki, aby tułów (który go ze wszech stron otacza) mógł być gibki.

Służę ci natychmiast większym zestawem ćwiczeń tułowia, wyrabiających zręczne i swobodne ruchy tegoż.

1. Skręty tułowia z opadu w przód. Stajesz w średnim rozkroku (stopy równolegle), zginasz się w biodrach pod kątem prostym (to właśnie nazywa się opadem w przód), ręce swobodnie opuszczasz w dół (głowa i plecy tworzą jedną linię). Z tej pozycji wyjściowej wykonujesz skręty tułowia z silnymi wymachami ramion raz w lewo, raz w prawo. Ramiona wykonują ruchy zupełnie swobodne, pociągając tułów do skrętu, mięśnie ich są rozluźnione. Głowa zwraca się w stronę ręki wymachowej (tej, co jest w górze) — patrzysz na rękę. Ręka wymachowa po-



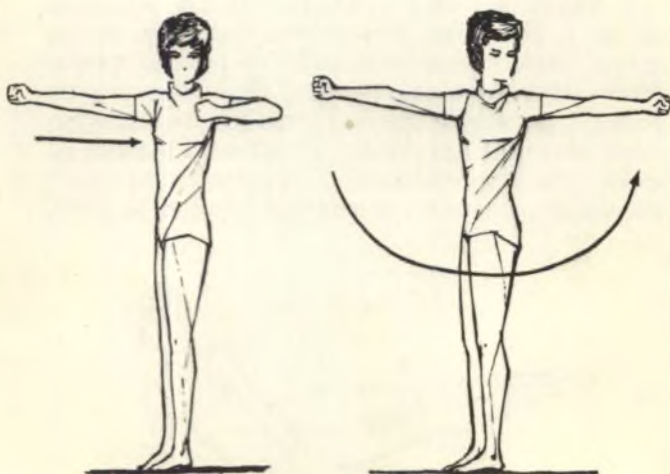
winna być ustawiona zupełnie pionowo. Kolan nie zginaj i nie odrywaj pięt od podłogi w czasie skrętu. Ćwiczenie wykonasz w 3—5 seriach, po 6 skrętów w serii. Po każdej serii prostujesz tułów do postawy pionowej. Pamiętaj o oddychaniu w czasie ćwiczenia.

2. Skłon w bok w leżeniu bokiem. Kładziesz się na podłodze na lewym boku, opierając się na lewym łokciu (ramię prostopadle do podłogi, przedramię skierowane na zewnątrz, dłoń zwrócona do podłogi), prawą rękę opierasz przed sobą na podłodze, mniej więcej na linii bioder. Prawa noga ułożona na lewej, obie wyprostowane. Z tej pozycji na „raz" unosisz złączone stopy w górę (jak najwyżej możesz),



kolana pozostają cały czas wyprostowane. Aby wyżej podnieść nogi, odpychasz się mocno od podłogi obydwiema rękami, zwłaszcza prawą. Na „dwa" powoli opuszczasz nogi na podłogę. Wykonasz ćwiczenie 4—6 razy. Następnie „przekładasz się" na drugi bok czyli prawy, układasz jak należy ręce i znów unosisz i opuszczasz nogi 4—6 razy. Wdech wykonujesz w czasie podnoszenia, wydech przy opuszczaniu nóg.

3. Napinanie łuku. Stajesz w niewielkim rozkroku, stopy równolegle. Na „raz" podnosisz wyprostowane ramiona w przód do poziomu, dłonie zwrócone do środka, palce zwinięte w pięść. Na „dwa, trzy, cztery" wykonujesz ruch podobny do naciągania cięciwy: prawe ramię pozostaje na miejscu, lewe ramię uginasz stopniowo w łokciu (cały czas ramiona w poziomie), prowadząc lewą pięść wzdłuż prawego ramienia, następnie w poprzek klatki piersiowej; od lewego barku odrywasz pięść i odciągasz wyprostowane lewe ramię jak najdalej w tył. Górna część tułowia znalazła się w silnym skręcie w lewo. Na „pięć" wykonujesz skłon w prawo,



przy czym, oczywiście, lewe ramię jest skierowane ku górze, a prawe ku dołowi. Cały czas patrzysz na lewą dłoń. Na „sześć" prostujesz tułów ze skłonu. Na „siedem" lewe ramię wraca dołem łukiem do przodu, a tułów prostuje się ze skrętu. Na „osiem" opuszczasz ramiona w dół. Następnie to samo ćwiczysz drugim ramieniem, wykonując skręt w prawo. Stopy pozostają nieporuszone, kolana proste. Wdech robisz w czasie „napinania łuku", wydech zaś gdy ramię wraca w przód. W każdą stronę wykonujesz ćwiczenie 4—8 razy.

4. Skręt tułowia przy stole. Stajesz na odległość połowy stopy, tyłem do stołu. Nogi w małym rozkroku, stopy równolegle, ramiona swobodnie opuszczone. Na „raz" wykonujesz silny skręt tułowia w prawo, tak abyś się znalazła twarzą do stołu, chwytasz przy tym rękami za brzeg deski. Na „dwa" powrót do postawy wyjściowej. Na „trzy" skręt w lewo. Na „cztery" powrót. Pamiętaj o swobodnym oddychaniu. Ćwiczenie wykonasz 4—6 razy w każdą stronę.



5. Skręt w klęku z dotknięciem pięty. Klękasz na lewym kolanie. Podudzie prawej nogi tworzy wraz z udem kąt prosty. Lewą dłoń kładziesz na prawym kolanie (palce obchwytują kolano od zewnątrz), prawą dłoń składasz na grzbiecie lewej. Na „raz" wykonujesz skrętoskłon tułowia w prawo w dół, starając się równocześnie palcami prawej ręki dotknąć lewej pięty. Patrzysz na piętę, a więc



głowa również wykonuje skręt. Lewą dłonią odpychasz się od kolana, przez co skręt staje się silniejszy. Na „dwa" prostujesz tułów i układasz prawą dłoń na lewej. Skręt powtórzysz 4—6 razy. Następnie zmieniasz nogę klęczną (teraz klęczysz na prawej), układasz na kolanie prawą dłoń, na niej — lewą, i zaczynasz ćwiczyć w drugą stronę (w którą? oczywiście w lewą). Znów wykonujesz skręt 4—6 razy. Uważaj, żebyś rąk i nóg nie pomyliła (co się robi, którą), bo wtedy w ogóle skręt może nie wyjść.

6. Skręt ze stania w rozkroku z dotknięciem pięty. Stajesz w dość dużym rozkroku, stopy jak zwykle równolegle. Na „raz" podnosisz ramiona w bok do poziomu. Na „dwa" przenosisz ciężar ciała na nogę lewą i, uginając ją mocno (prawa wyprostowana), wykonujesz skrętoskłon w prawo w tył, usiłując dotknąć prawą ręką lewej pięty. Ramiona

cały czas prawie w tej samej pozycji co na „raz". Na „trzy" prostujesz tułów do pozycji pionowej. Na „cztery" opuszczasz ramiona w dół. Rozluźniasz kolejno mięśnie ramion i nóg (lekkie potrząsanie). Na-



stępnie to samo ćwiczysz w drugą stronę, czyli w lewo. Wydech następuje w czasie skrętoskłonu, wdech -- w czasie prostowania się. W każdą stronę powtarzasz ćwiczenie 4—6 razy.

7. Przekładanka. Kładziesz się na plecach, ramiona wyciągasz w bok, a następnie zginasz je w łokciach w ten sposób, aby dłonie płasko leżały na podłodze. Na „raz" unosisz nieco lewą nogę, przekładasz ją przez prawą i ciągniesz po podłodze (wyprostowaną w kolanie) jak najbliżej ku prawej ręce. Rzecz oczywista, że lewe biodro unosi się przy tym mocno w górę i skręca. Prawą nogę tymczasem silnie prostujesz, nie poruszając jej z miejsca. Na „dwa" lewa noga wraca tą samą drogą na swoje poprzednie miejsce. Na „trzy" przekładasz prawą nogę, wykonujesz skręt prawym biodrem i na „cztery" kładziesz prawą



nogę koło lewej. Przekładasz tak każdą nogę 6--8 razy. Wdech robisz w czasie przekładania, wydech -- przy powrocie.

8. Skrętoskłon z siadu płaskiego. Siadasz na podłodze przed szafą lub tapczanem w takiej odległości, aby palce stóp były wsunięte pod mebel (ułatwi to ćwiczenie, ale nie jest konieczne), a kolana wyprostowane. Plecy i głowa proste, dłonie oparte o podłoże w przedłużeniu linii bioder. Na „raz" wykonujesz niski skłon górną częścią tułowia w lewo w dół, połączony ze skrętem dolnej części tułowia, aż do oparcia się na przedramionach. Na „dwa" wracasz do postawy wyjściowej (dłonie oparte koło bioder). Na „trzy" wykonujesz ruch taki jak na „raz" tylko w prawo w dół. Na „cztery" powrót do postawy wyjściowej. Wydech przy tym ćwiczeniu następuje w czasie skrętoskłonu. Ćwiczenie należy powtórzyć 4--8 razy w każdą stronę.



9. Przesiadanka. Ćwiczenie to, jak sama nazwa wskazuje, polega na przesiadaniu się raz na lewo, raz na prawo. Pilnie uważaj, jak się je robi — za chwilę dowiesz się dlaczego. Pozycją wyjściową jest klęk na obydwóch kolanach, palce stóp wyprostowane, ramiona swobodnie opuszczone. Na „raz" zginasz stopniowo stawy kolanowe i biodrowe, przesuwając biodra w prawo, aż siądziesz obok swoich stóp na podłodze. Równocześnie wykonujesz silny skręt tułowia w lewo, unosząc ramiona (lekko wyprostowane) również w lewo, prawie do poziomu (ruch ten ma być naturalny,



miękki — równoważy on skręt i przesunięcie bioder w prawo). Na „dwa" wykonujesz zamach ramionami w przód (patrz rys.) i, prostując się w stawach kolanowych i biodrowych — wracasz do klęku. W ostatnim momencie ramiona opuszczasz. Na „trzy" przesuwasz biodra w lewo i siadasz, wykonując skręt i ruch ramion w prawo. Na „cztery" znów wracasz do pozycji wyjściowej, czyli do klęku z opuszczonymi ramionami. Przesiadankę taką wykonujesz 8—10 razy.

Wydaje się ona trudna tylko z opisu. Zresztą pierwsze parę razy może też i nie najzgrabniej wykonasz to ćwiczenie. Ale ćwicz, nie zniechęcając się, a wnet sama uchwycisz sposób poprawnego wykonania.

A teraz uwaga: to jest murowane ćwiczenie na schudnięcie w biodrach. Tylko, chcąc je w tym celu stosować, musisz wykonywać 20—30 razy, codziennie i co najmniej przez 2—3 tygodnie.

Pamiętaj więc, na półtora do dwóch miesięcy przed wyjazdem na urlop przymierzyć zeszłoroczny kostium kąpielowy (a w zimie spodnie narciarskie), jeżeli z niejakim trudem wciskasz weń biodra — zacznij ćwiczyć przesiadankę.

Zobaczysz, jak będziesz mi wdzięczna.





# JESIEŃ NIE ZAWSZE ZŁOTA

## NADCHODZĄ JESIENNE SŁOTY

— Dni się robią coraz krótsze i coraz bardziej szare. Świat odgradza się od ciebie smugami deszczu. Wicher szarpie ostatnie liście na drzewach i twoje włosy. Zwiędłe kwiaty jesieni — astry i chryzantemy — tulą do ziemi zrudziałe głowiny.

Na wiosnę za to drzewa, krzewy i kwiaty trysną tysiącem liści i płatków ku słońcu. Ty natomiast, kochanie, jeżeli pozwolisz swej buzi przywiędnąć jesienią, nie licz na to, że z wiosną znów zakwitnie. Na twojej twarzy i jesienią powinna panować wiosna. Zadaj sobie tylko nieco trudu, bo złotówek z kieszeni będziesz musiała wyciągnąć naprawdę nie tak wiele.

Jesienią nigdy nie zaniedbuj codziennej gimnastyki i nacierania całego ciała — będziesz czuła, że krew żywiej krąży w żyłach, że jesteś lekka i giętka.

Nawet najzimniejsze strugi deszczu i zachlapane pończochy nie będą wtedy w stanie wyprowadzić cię z równowagi.

Energicznie musisz zabrać się do swojej cery, która teraz zaczyna zdradzać tendencje do pierzchnięcia. Coraz bardziej będzie z niej uciekał złotawy kolor brzoskwini, zacznie natomiast przybierać odcień szarawy i powlekać się różnymi wypryskami (wykwitami) oraz łuszczącym się naskórkiem.

Słowem, patrząc w lustro, zobaczysz obraz podobny jak na przedwiośniu. Podobnie też będzie wyglądała pielęgnacja skóry.

Ponieważ o wiosennym „remoncie" mówiłam ci bardzo szczegółowo, teraz ograniczę się do kilku dobrych rad.

Musisz zmywać twarz ziołami, mówiąc ściślej — naparem z ziół, nakładać nieco kremu przed wyjściem (ale kremu dziennego), który możesz lekko wklepać w skórę. Usta możesz teraz nieco mocniej

powlekać warstewką pomadki, żeby je uchronić przed pękaniem (tę samą rolę spełni odrobina tłustego kremu).

Czas też pomyśleć o zmianie cienkiej i kusej letniej bielizny na „demi-sezonową" czyli przejściową. Pamiętaj, że jesień, zwłaszcza późna, jest niebezpieczna, zarówno dla urody jak i dla zdrowia.

Zauważyłaś zapewne w lecie na plaży, że uda niektórych kobiet, zanim nabiorą pięknego brązu, pokryte są gęściutko czymś w rodzaju „gęsiej skórki", tylko w czerwonawym kolorze. To jest właśnie skutek „gęsiej mądrości" — zbyt długiego chodzenia w figach czy innych motylkach. Wełniana szorstka spódniczka ociera zziębniętą skórę i w efekcie pozostają takie właśnie pamiątki. Bardzo cienkie pończochy, zwłaszcza jeżeli nie nosi się płaszcza tylko kurtkę — też nie wpływają na piękno „cery" nóg swoich właścicielek.

Zostawmy teraz nogi i powróćmy do twarzy.

Jeżeli wyraźnie nadużywałaś słońca lub opalałaś się w sposób niewłaściwy, skóra twojej twarzy jest z pewnością przesuszona. Trzeba więc obficie odżywiać ją na noc kremami, odpowiednimi dla jej rodzaju i twojego wieku, na dzień zaś, zwłaszcza kiedy zacznie działać centralne ogrzewanie — zabezpieczać skórę przed utratą wody którvmś z kremów nawilżających.

Asortyment krajowej produkcji mamy na tym odcinku bogaty i gatunkowo stojący na dobrym poziomie.



W dodatku nasze kosmetyki są niedrogie, co też jest ich niemałą zaletą.

Nie zapominaj również o stosowaniu maseczek. Na sezon jesienny mogę ci polecić następujące odżywki dla cery.

### Maseczka żółtkowo-miodowa

Wbijasz do filiżanki jedno żółtko, dodajesz kilka kropel oliwy (może być sojowa) i ucierasz jak majonez. Gdy zgęstnieje, dolewasz pół łyżeczki miodu, oczywiście prawdziwego, i dokładnie mieszasz. Jeśli masa jest nieco za rzadka, dodaj trochę mąki kartoflanej lub sojowej.

Nakładasz masę palcami na twarz i szyję, nie zapominając o miejscach tuż koło uszu. Po 20 minutach zmywasz maseczkę letnią wodą za pomocą kawałka waty. Wreszcie doskonale spłukujesz skórę zimną wodą.

### Nalewka rozmarynowa

Czubatą łyżkę rozmarynu zalewasz szklanką wytrawnego czerwonego wina (dla skór suchych i normalnych) lub wódki (dla skór tłustych). Butelkę z nalewką należy co dwa dni dobrze wstrząsnąć. Po sześciu tygodniach płyn cedzimy i możemy używać. Przechowywać go należy w chłodnym i ciemnym miejscu.

Dwa razy dziennie po umyciu natrzepujesz skórę twarzy i szyi tamponem z waty umaczanym w płynie.

Nalewka rozmarynowa dobrze wpływa na jędrność skóry, zapobiega jej wiotczeniu i wygładza zmarszczki.

### Sok winogronowy

Moim najulubieńszym zabiegiem jesiennym jest maseczka z soku winogronowego, tak jak późną wiosną z truskawkowego.

A wiesz dlaczego? Bo wcale nie zabiera czasu. Idealny zabieg dla kobiet przepracowanych.

Gdy się zbudzę, przecieram lekko twarz (i szyję) tamponem zwilżonym mleczkiem kosmetycznym, sięgam po przygotowane wieczorem dwie lub trzy winne jagody. Nadcinam zębami skórkę i nacieram sokiem twarz oraz szyję (również powieki). Przez 15—20 minut wykonuję moje zwykłe codzienne czynności, następnie zmywam maseczkę zimną wodą i skończone.

Ten bardzo niewinny zabieg nadaje skórze aksamitną gładkość. Witaminy zaś robią swoje.



# RELAKS! RELAKS!

Anna weszła cicho do pokoju, przypuszczając, że przyjaciółkę zastanie pogrążoną we śnie lub w jakiejś pasjonującej lekturze, gdyż nie wybiegła jak zwykle, usłyszawszy głos Anny w hallu.

Irena siedziała w wygodnym fotelu. Nogi podkuliła, głowę opuściła nisko. Na odgłos lekkich kroków podniosła oczy i uśmiechnęła się.

Anna stanęła przed nią, tragicznym gestem załamała ręce i głosem pełnym przerażenia zawołała:

— Co ty najlepszego robisz, kobieto!

— Jak to, co robię? Odpoczywam. Czy coś się stało? — zaniepokoiła się Irena.

— Moja droga, stale coś się dzieje — sentencjonalnie stwierdziła Anna. — A jeżeli nie stało się w tej chwili, to już niedługo stanie się coś bardzo niedobrego z twoją szyją, skoro pozwalasz sobie odpoczywać w takiej pozie, jak przed chwilą widziałam.

— To jest mój ulubiony sposób — broniła się słabo Irena.

— Mylisz się, to był twój ulubiony sposób, ale od dziś nie będzie. Jeśli masz wolną chwilę i możesz ją zużyć na „nicnierobienie", to niech to już będzie z jakimś pożytkiem dla ciebie.

## 30 minut lepsze niż 15

Kobiety zupełnie nie doceniają ważności i wartości krótkiego, choćby 15-minutowego (a jeszcze lepiej 30-minutowego) odpoczynku zupełnego w ciągu dnia. Najlepiej po przyjściu z pracy. Takie maleńkie odprężenie dla ciała i duszy.

Przyjęło się określenie tego rodzaju odpoczynku relaksem. Jest to odprężenie fizyczne połą-

czone z uspokojeniem i wyłączeniem się psychicznym.

W naszych czasach, tak pełnych nerwowego pośpiechu, zgiełku i hałasu, zwłaszcza w większych miejskich skupiskach ludzkich, kiedy każda z nas pracuje fizycznie i umysłowo co najmniej „za dwóch", a przeważnie „za trzech" — relaks jest czymś jak najbardziej godnym polecenia jako rodzaj zabiegu czy ćwiczenia o charakterze higieniczno-profilaktycznym.

Chcąc całkowicie odpocząć, musisz sobie zapewnić przede wszystkim jaki taki spokój. Męża wyślij po jakiś drobiazg do sklepu (mogą to być zatrzaski lub tasiemka, aby się nie przemęczył, ewentualnie, gdyby się skrzywił, niech cichutko ceruje sobie skarpetki lub przyszywa guziczki do koszul, bo to jednak zawsze źle świadczy o żonie, jeśli tych guziczków brak). Małe dzieci będą się na pewno dobrze zachowywać, tylko niech się każde bawi w innym kącie; starszym można powiedzieć (przykładowo): kto się pierwszy odezwie, będzie zmywał wieczorem naczynia, niezależnie od ustalonej kolejki — cisza zapewniona.

Następnie musisz przygotować dwa płatki waty umaczane w niezbyt mocnej esencji herbacianej, naparze świetlika lekarskiego lub rumianku. Potem zamykasz drzwi od swego pokoju na 15 minut (lub na pół godziny), natomiast okna otwierasz szeroko lub uchylasz, zależnie od temperatury powietrza na zewnątrz, w zimie doskonale wietrzysz pokój.

Teraz możesz wyciągnąć się swobodnie na tapczanie, pod głowę podkładając płaską poduszeczkę, a pod kolana — miękko zrolowany koc. Oczy nakrywasz płatkami waty (powinny dobrze przylegać do



powiek), po czym ramiona opuszczasz wzdłuż ciała, a dłonie układasz płasko na udach tuż poniżej linii pachwin (łokcie spoczywają na tapczanie).

Całkiem świadomie starasz się oddychać głęboko, rytmicznie i powoli.

Następnie wyłączasz umysł, przeciążony nawałem spraw domowych i zawodowych, poprzez koncentrację myśli na poszczególnych częściach swego ciała w następujący sposób: wyobrażasz sobie, że stopa prawej nogi staje się coraz cięższa, coraz bardziej bezwładna, tak samo kolano i prawe udo; potem z kolei zajmujesz swoje myśli lewą nogą, prawym i lewym ramieniem (dłoń, łokieć, bark), tułowiem i głową. Nie zdając sobie nawet z tego sprawy, doprowadzasz do całkowitego rozluźnienia wszystkich mięśni.

Natomiast takie zaabsorbowanie myśli doskonale pomaga wyłączyć się z otoczenia oraz wszelkich spraw z nim związanych. (Stosowane wieczorem w razie bezsenności sprowadza również bardzo skutecznie mocny sen. Wypróbowałam.)

Po zakończeniu „dziennego" relaksu zdejmujesz tamponiki z oczu i całkiem powoli powracasz do pozycji siedzącej, no i do swoich codziennych spraw.

Radzę ci, nie żałuj tych kilkunastu minut w połowie dnia. Doskonale odpoczniesz, oczy twoje nabiorą blasku, a powieki jędrności — zwłaszcza dla dolnej taki niewinny zabieg w czasie relaksu, ma niecodzienną wartość.

# PLATYSMA MOŻE CIĘ ZDRADZIĆ

— Czy wiesz, przypadkiem, co to jest platysma?

— Pewno coś w rodzaju plazmy — niezbyt pewnie odparła Irena.

— Widzę, że znajomość anatomii nie należy do twoich najmocniejszych pozycji. A szkoda, bo taka, na przykład, platysma jest bezpośrednio związana z twoją metryką.

— No, dobrze. Ale co ma wspólnego metryka z anatomią?

— W tym przypadku, niestety, ma. Plastysma bowiem oznacza po łacinie to, co po polsku nazywa się: mięsień szeroki szyi. Położony jest on w bocznej i przedniej okolicy szyi. Jest to cienka czworoboczna, dość szeroka warstwa mięśniowa, która rozciąga się między górną częścią klatki piersiowej, a dolną częścią twarzy. Czynność tego mięśnia polega na unoszeniu skóry szyi wraz z tkanką podskórną. Silny skurcz jego nadaje twarzy wyraz wściekłości lub przerażenia, lekki skurcz powoduje opuszczenie kącików ust ku dołowi, charakterystyczne przy wyrażaniu pogardy.*

Ten mięsień każda kobieta powinna znać, a zwłaszcza wiedzieć, co się dzieje, jeśli jest on zaniedbany, zwiotczały, niewyćwiczony. Otóż wtedy obwisają policzki, psując owal twarzy, tworzy się obwisły drugi podbródek, skóra szyi pokrywa się całą siecią drobnych zmarszczek, nie licząc dwóch lub trzech głębokich fałd poprzecznych.

* Wszelkie szczegóły dotyczące tego mięśnia możesz znaleźć w „Anatomii człowieka", tom II — A. Bochenek i M. Reicher, Warszawa 1954.

Wtedy to platysma staje się metryką kobiety. Zdradza jej wiek wcześniej niż zmarszczki pod oczami i wokół ust, wcześniej niż ręce i zatracenie smukłości talii.



— Widzisz, wszystkie mięśnie naszego ciała w czasie codziennych, zwykłych czynności pracują, to jest mniej lub bardziej kurczą się i rozciągają na przemian, podlegają więc w pewnym sensie naturalnej gimanastyce. Tylko ten jeden, biedaczek, jest traktowany po macoszemu. Dlaczego? Zaraz ci wytłumaczę.

Prawie wszystkie związane z pracą codzienną czynności wykonujemy z opuszczoną głową. Czy to będzie czytanie czy pisanie, pranie czy gotowanie, szycie czy mycie — zawsze głowę mamy opuszczoną w dół, przy czym mięsień szeroki jest zupełnie rozluźniony. Brak ruchu powoduje jego wiotczenie, a niedostateczny przy tym przepływ krwi osłabia tkankę mięśniową i skórę, przez co proces wiotczenia jeszcze się pogłębia. Słowem, istny łańcuch przyczyn i skutków.

— Przypuszczam, że ponury obraz, który ci przedstawiłam w perspektywie lat najbliższych, wystarczająco cię zachęci do poświęcenia sporo uwagi swojej szyi i swemu podbródkowi. Dla nich musisz też znaleźć trochę czasu.

Ćwiczenia mięśni szyi oraz kręgosłupa w jego części szyjnej poznałaś już, gdy mówiłyśmy o ładnej sylwetce (str. 42 i dalsze).

Teraz ograniczę się do ćwiczenia bardzo specjalnego, o cudownym wprost działaniu. Skutek jego można zauważyć już po miesiącu, najwyżej dwóch.

## Ćwiczenie z lustrem

Jest ono w zasadzie bardzo proste i krótkie, tylko żeby było skuteczne, musi być dobrze wykonane; polega zaś na skurczach platysmy.

Ażeby się go nauczyć, siadasz lub stajesz przed lustrem. Dla kontroli wykonania palce jednej ręki lekko układasz poniżej linii obojczyków, drugą ręką dotykasz podbródka. Teraz kąciki ust energicznie opuszczasz w dół, jakbyś chciała wyrazić pogardę (usta układają się w podkówkę, jak u płaczącego dziecka); równocześnie spróbuj, zupełnie świadomie, szybko napiąć platysmę. Wiedząc jak przebiegają włókna tego mięśnia, powinnaś to łatwo wykonać. Przy dobrze wykonanym skurczu wyczujesz palcami zesztywnienie mięśnia. W lustrze zauważysz, że skóra górnej części klatki piersiowej wyraźnie unosi się przy skurczu ku górze, a na szyi występują wachlarzowato ułożone zgrubienia (jak cieńsze i grubsze sznurki). Skurcz powinien być szybki i krótkotrwały. Powtórzyć go należy 10—15 razy, wykonywać codziennie.

Gdy nauczysz się wykonywać to ćwiczenie — co może ci nie przyjść łatwo, nie zrażaj się jednak, tylko próbuj wciąż cierpliwie — lusterko przestanie ci być potrzebne, zwłaszcza że w czasie ćwiczenia nie wygląda się zbyt powabnie; nie potrzebna będzie również kontrola rąk.

## „O—U—X"

— Pewnym uzupełnieniem tego ćwiczenia jest O — U — X...

— A to co znowu? Wzór chemiczny, formuła matematyczna?

— Nie, moja droga. To po prostu trzy litery alfabetu.

— I one są ćwiczeniem? Chyba żartujesz ze mnie, Anno!

— Nigdy bym sobie nie pozwoliła na żarty w tak poważnej sprawie, jak... kobieca uroda. Że tam sobie

przy okazji czasem trochę z nas pokpię, to już co innego.

Ale do rzeczy. Proszę, wymawiaj te litery wyraźnie i z dużą przesadą, tylko najpierw weź lusterko do ręki. Obserwacja działania, rozumiesz?

Oooo... usta układasz w „ryjek", taki trochę rybi, wywijając wargi na zewnątrz. Czujesz, jak się napinają mięśnie, zwłaszcza okrężny mięsień wokół ust? Tak właśnie, okrężnie, ułożone są jego włókna. Sprawdź napięcie końcami palców.

Uuuu... teraz stulasz wargi „w ciup". To druga faza ćwiczenia.

Iiiksss... trzecia faza. Iii... lekko rozciągasz kąciki ust, wargi układają się jakby w wąską poprzeczną szparę, język naciska na wewnątrzną stronę dolnych zębów, mocno. K... cofasz język jak najdalej w tył do jego podstawy. Dotknij drugą ręką miejsca, gdzie szyja łączy się z podbródkiem. Czujesz, jak mięsień się napina? A widzisz! Ssss... język obniża się, a napięcie platysmy wzrasta.

I znów od początku: ooo... uuu... iiiksss...

Tak powtarzasz ćwiczenie mięśni dolnej części twarzy i platysmy (pełna jej nazwa łacińska, to *platysma myoides* — ładnie się nazywa, prawda?) kilkanaście razy za jednym zamachem, a w ciągu dnia możesz sobie ćwiczyć te literki w każdej wolnej chwili. Po pewnym czasie twoja platysma będzie równie ładna, jak jej nazwa. Można też robić to całkiem bezgłośnie, żeby się domownicy nie przestraszyli. Tylko pamiętaj: przy wymawianiu liter układać usta z przesadą.

Oprócz tego mogę ci jeszcze zalecić trzy doskonałe zabiegi dla zachowania lub uzyskania jędrności podbródka.

**Przemienne okłady** (ciepło-zimne)

Przygotowujesz dwie miseczki z zimną i gorącą wodą. Do każdej wkładasz serwetkę (mogą być dwa kawałki starego ręcznika), złożoną podłużnie, mniej więcej na szerokość dłoni.

Bierzesz np. zimną serwetkę, lekko wykręcasz (ty-



le, żeby nie kapało), rozprostowujesz i przykładasz do podbródka, dobrze naciągając, aby przylegała do skóry. Po chwili wrzucasz ją z powrotem do miseczki, a wyjmujesz gorącą. I tak na przemian robisz ciepłe i zimne okłady przez 10 minut. Gorącej wody trzeba dolewać. Kończyć należy zawsze okładem zimnym. Zabieg powtarza się co dwa lub trzy dni. Serwetki po zabiegu musisz zawsze wypłukać w gorącej wodzie i wysuszyć. Co jakiś czas należy je przeprać.

Działanie tego zabiegu polega na gimnastyce naczyń krwionośnych (lepsze ukrwienie a więc i odżywienie skóry), które pod wpływem zimna zwężają się, pod wpływem gorąca — rozszerzają.

### Natrzepywanie podbródka

Ten zabieg jest równie skuteczny, a działanie jego podobne, przy czym spełnia on jeszcze rolę masażu.

Składasz serwetkę tak jak poprzednio, z tym że należy ją jeszcze raz złożyć przez pół, aby była o połowę krótsza. Potem moczysz ją w zimnej wodzie i wykręcasz. Następnie prawą ręką ujmujesz „trzepaczkę” za jeden koniec, a drugim końcem trzepiesz podbró-



dek i dolną część lewego policzka. Uderzenia mają być krótkie, szybkie i dość silne. Po 10—15 uderzeniach przekładasz serwetkę do lewej ręki i trzepiesz dolną część prawego policzka oraz podbródek. Z każdej strony powtarzasz uderzenia po 4—5 razy, aż się skóra zaróżowi.

— Radzę ci również, jeżeli rzeczywiście chcesz mieć ładny podbródek, przy czytaniu nie kłaść książki na stole lub — co gorsza — na kolanach, lecz trzymać ją w ręce na wysokości oczu lub opartą pod pewnym kątem na stole, oczywiście w odpowiedniej odległości. Odległość ta dla normalnego wzroku wynosi ok. 30 cm.

— Idąc, staraj się zawsze mieć głowę wyprostowaną i patrzeć prosto przed siebie.

### Półgodzinne kompresy

Do kompresu przygotujesz: płat waty, mniej więcej 10 × 20 cm, tych samych rozmiarów kawałek ceratki do okładów lub woskowanego papieru, bandaż

elastyczny, krem odżywczy oraz płyn odżywczy do twarzy (o tym płynie jeszcze coś więcej ci powiem).

Przednią część szyi i podbródek przecierasz mleczkiem kosmetycznym, jeśli nie jesteś bezpośrednio po myciu czy kąpieli. Wklepujesz nieco kremu. Następnie zwilżasz watę płynem odżywczym i przykładasz na podbródek i szyję. Nakrywasz ceratką i umocowujesz kompres bandażem wokół szyi i przez ciemię. Po upływie pół godziny zdejmujesz kompres i spłukujesz skórę chłodną wodą.

Zabieg ten powinno się stosować raz lub dwa razy tygodniowo, zależnie od potrzeby.

**Płyn odżywczy do twarzy** nadaje się do każdego rodzaju cery — jak twierdzi producent. Ma działanie odżywcze dzięki zawartości wyciągu z pyłków kwiatowych oraz niektórych składników naturalnego mleka. Stosuje się ten płyn nie tylko do kompresów, ale i do bezpośredniego zwilżania twarzy i szyi — sposób użycia znajdziesz na opakowaniu.

# Z RĘKĄ NA CENTYMETRZE I Z NOGĄ NA WADZE

— Nie masz pojęcia, Anno, jak ci jestem wdzięczna za wszelkie usiłowania zrobienia ze mnie zgrabnej, miłej i uroczej kobiety. Czy jesteś już choć trochę zadowolona z wyników, jeśli oczywiście jakiekolwiek wyniki zauważyłaś?

— Najważniejsze, abyś ty była zadowolona z siebie. Przede wszystkim do tego celu zmierzały moje starania. Bowiem dobre samopoczucie u kobiety, to sprawa najważniejsza. Musi być z siebie zadowolona — wtedy również wszyscy z nią dobrze się czują.

— Ale co robić, żeby być z siebie zadowoloną?

— No, widzisz, odpowiedź na to pytanie jest i łatwa, i trudna zarazem. Sądzę jednak, że dobra, zgrabna sylwetka może być źródłem wielu przyjemości dla kobiety.

— Powiedzmy, że jest w tym pewna racja. Nigdy jednak nie dawałaś mi żadnych wzorów do naśladowania. Przypuszczam, że są jakieś kryteria, wyrażające się czy to w centymetrach, czy kilogramach.

— I tak, i nie. Nie jest to takie proste, jak mogłoby się wydawać. Trudno wszystkie kobiety modelować według jednego szablonu. Chyba już od okresu kamienia łupanego kanony piękna, obowiązujące tzw. płeć, stale się zmieniają. Największym jednak dyktatorem dla kobiet w tym względzie była, jest i będzie moda.

Obserwując zmiany, jakim podlega kobieca sylwetka w ciągu wieków, możemy stwierdzić jedną wspólną cechę: zawsze obowiązują proporcje, jakieś utrzymanie równowagi między wzrostem a wagą, czyli między wymiarami poprzeczny-



mi a podłużnymi, tak jak w architekturze.

— Dla mnie — mówiła dalej Anna, coraz bardziej się zapalając — zawsze doskonałym wzorem cudownej proporcji będzie pewien posąg, odnaleziony na greckiej wyspie Milos, którego wiek oceniają archeologowie na 2200 lat.

— Ach, wiem. Mówisz o Wenus z Milo. Czy możesz mi coś powiedzieć o jej wymiarach? — Irena wydawała się mocno zainteresowana.

— O ile sobie dobrze przypominam, to trzy „krawieckie" wymiary marmurowej piękności wynoszą:

biust — 94 cm
talia — 66 cm
biodra -- 96 cm

— Dla porównania starożytności ze współczesnością mogę ci podać te same wymiary miss Uniwersum na rok 1958 — właściwie do dziś obowiązujące:

biust — 90 cm
talia — 60 cm
biodra — 90 cm

— Jak na 22 wieki, nie taka znów wielka różnica.

— Chciałabym jeszcze usłyszeć od ciebie, jak się powinien mieć stosunek wagi do wzrostu — zapytała Irena, notując jak zwykle z przejęciem najważniejsze dane. — To też chyba ważne?

— U nas w Polsce przyjęta jest taka norma: mężczyzna...

— A cóż mnie obchodzi mężczyzna! — zawołała Irena.

Anna wybuchnęła śmiechem.

— Wspaniale to powiedziałaś, zupełnie jak stuprocentowa, a za to półwiekowa dziewica, o której względy nikt jeszcze nie zdążył się postarać. Czym ten biedny mężczyzna zasłużył na taką niełaskę w twoich oczach?

— Nie lubię mężczyzn — zaperzyła się Irena. — Nie znoszę ich. Są zarozumiałymi egoistami. Panowie świata! — dorzuciła z przekąsem. — Rzeczywiście!

— Nie, daj spokój, już nie mogę — zaśmiewała się Anna, ułożywszy lekko końce palców pod oczami. — Wiesz przecież, że od takiego śmiechu robią się zmarszczki. Ja znów lubię ich pasjami. Bez mężczyzn życie nasze byłoby chyba dość nudne.

Oni są jak duże dzieci. Trzeba ich tylko za wszystko chwalić i podziwiać, a wtedy możesz tych „panów świata" prowadzić na bardzo cieniutkiej nitce. Przypuszczam, że jeszcze nie znalazł się taki mądry mężczyzna, z którym nawet najgłupsza kobieta nie mogłaby zrobić, co zechce.



— Ale wracajmy *ad rem*. Otóż osobnik płci męskiej (jeżeli cię tak bardzo razi słowo „mężczyzna") powinien według przyjętych u nas norm ważyć tyle kilogramów, ile centymetrów ponad metr wynosi jego wzrost. Kobieta natomiast powinna ważyć nieco mniej, przy czym różnica zwiększa się proporcjonalnie do wzrostu. Najlepiej zrozumiesz to na przykładzie.

Dla wzrostu np. 155 cm — waga 53,5 kg

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| dla 160 | „ | — | „ | 57,5 | „ |
| dla 165 | „ | — | „ | 61 | „ |
| dla 175 | „ | — | „ | 65 | „ |

— We Francji natomiast ten stosunek przedstawia się nieco inaczej. Powiedz mi, ile wynosi twój wzrost?

— 160 centymetrów.

— Francuskie normy przewidują, że kobieta powinna ważyć o 10 kg mniej niż wynosi ilość centymetrów jej wzrostu ponad metr, czyli jak dla ciebie:

$$60 - 10 = 50$$

— A ile ważysz?

— 62 kilogramy — odparła z dużym zaniepokojeniem Irena. — 12 kg za dużo. Co ja z tym zbędnym bagażem mam zrobić?

— Nie 12, tylko zaledwie 4,5 kg różnicy, biorąc nasze normy pod uwagę. Cóż to znaczy? Bagatelka. O wiele ważniejsze jest, czy ta nadwaga nie przeszkadza ci czuć się zgrabną i wysmukłą.

— Mówiąc szczerze, wolałabym nieco mniej ważyć.

— Dobrze, moja droga. Znajdzie się i na to rada. A ponieważ jesteśmy szczerymi patriotkami, znormalizujemy cię według polskiego modelu. Nie należy ślepo wzorować się na zagranicy. Złota myśl — prawda? Szkoda, że przede mną napisał już coś podobnego pewien pan z Nagłowic.

## „IL FAUT MANGER POUR VIVRE, ET NON PAS VIVRE POUR MANGER"

— „Po to się je, aby żyć — nie zaś po to się żyje, aby jeść". Tę bardzo starą maksymę Moliere traktuje wprawdzie żartobliwie, każąc się nią zachwycać swemu Skąpcowi akurat w czasie przygotowań do uczty weselnej, natomiast jak najbardziej serio cytuje podobne słowa starożytny pisarz i filozof Plutarch ustami Sokratesa.

— My, kobiety — ciągnęła dalej z lekkim uśmiechem Anna — powinnyśmy sobie to zdanie zawsze przypominać, jedząc np. piątą czekoladkę lub trzecie ciastko. A zwłaszcza te z nas, które mają pewne skłonności do lekko zaokrąglonych kształtów.

— No tak, całkowicie się z tobą zgadzam — wtrąciła Irena. — U nas w Polsce z dawien dawna za dużo się jada. Wydaje się, że obecnie należymy do najgrubszych kobiet świata.

— Nie tylko za dużo, moja miła — Anna niełatwo dawała odebrać sobie głos — ale, co gorsza, bardzo niewłaściwie. Jeżeli znajdziesz trochę cierpliwości, mogę ci sporo ciekawych rzeczy na ten temat opowiedzieć

— Ależ cała zamieniam się w słuch! Od dawna te zagadnienia mnie nurtują, tylko jestem za leniwa, żeby się postarać o odpowiednią lekturę. Słucham cię jak najuważniej i obiecuję nie przerywać.

— Otóż pierwsza zasada: jadać regularnie, stale w tych samych porach. I żadnego dokarmiania się (tu ciasteczko, tam cukierek) między posiłkami.

Dalej — popularne ostatnio powiedzonko „tylko spokój może nas uratować" jest jak najbardziej aktualne przy stole: żadnego denerwowania się podczas jedzenia, czytania gazet lub książek, odbierania te-

## Witaminy

Owoce, jarzyny, surówki, soki owocowe powinno się spożywać przed zasadniczym posiłkiem. Najcenniejszy ich składnik, witaminy, jest wtedy lepiej i całkowicie przyswajany.

— Jeżeli chcesz, aby skóra twoja nie była gruba i sucha, nie miała chorobliwej, bladej barwy, musisz dostarczyć jej witamin. I to najlepiej nie w ampułkach ani pastylkach, ale w postaci naturalnej.

— Przypomnę ci jeszcze, jakie mamy najważniejsze źródła witamin.

Witamina A — owoce i warzywa o czerwonym lub żółtym zabarwieniu, jak: marchew, dynia, pomidory, morele, a ponadto szpinak, sałata, groszek zielony, szczaw, szczypior; z innych: tran, biały ser, wątroba i jaja.

Produkty zawierające witaminę A nie mogą być poddawane długotrwałemu działaniu światła i powietrza, oraz podgrzewane w zbyt wysokiej temperaturze.

Witamina $B_1$ — drożdże, wątroba, grzyby, ciemne pieczywo.

Witamina $B_2$ — drożdże, wątroba, grzyby, mleko, sery i warzywa.

Tu bardzo ważna uwaga: działanie sody niszczy witaminę, nie należy więc zmiękczać wody przez dodawanie sody; witamina rozpuszcza się w wodzie, trzeba więc gotować warzywa w bardzo małej ilości wody, nie tracić cennego składnika przy odlewaniu jej nadmiaru. Witamina $B_2$ ulega rozkładowi pod wpływem działania światła.

Witamina C — ziemniaki, kiszona kapusta, cytryny, głóg.

Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie. Zawierające ją produkty należy od razu po przygotowaniu podawać do spożycia.

Jeszcze mała dygresja o dzikiej róży.

Owoc dzikiej róży, jako źródło witaminy C, awansował ostatnio na pierwsze miejsce, wyprzedzając nawet cytrynę.

Chcąc zapewnić sobie zapas tak bardzo potrzebnej naszemu organizmowi witaminy C, możesz przygotować jesienią nalewkę z róży na całą zimę. W tym celu nalewasz 70% spirytusem wydrelowane owoce dzikiej róży i stawiasz w ciemnym miejscu na 8 dni (kolor nalewki ma być jasnoczerwony). Używa się 5—6 kropel na kostce cukru.

Głóg zawiera obok witaminy C również pewne ilości witamin A, B i D.

Witamina D — jaja, masło, śmietana, mleko, grzyby, tran.

Witamina D, poza zbawiennym oddziaływaniem na organizm, ma jeszcze tę zaletę, że jest odporna na różne czynniki zewnętrzne i nie niszczy się podczas zabiegów kulinarnych.

## Zaparcie

Bardzo często przyczyn nadmiernej tuszy, jeżeli nie jest ona spowodowana wadliwą przemianą materii czy innymi względami chorobowymi, należy się doszukiwać w nieprawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego, czyli, krótko mówiąc — w zaparciach. Trzeba przy tym pamiętać, że wynikiem ich może być nie tylko kilka zbędnych kilogramów tzw. żywej wagi, ale również mniejsza lub większa ilość wyprysków (wykwitów), krostek i tym podobnych „upiększeń", których żadna kobieta nie powinna mieć na twarzy. Oto kilka prostych i niekłopotliwych sposobów pozbycia się tej przykrej (samej w sobie i w swoich konsekwencjach) dolegliwości.

Na 15 do 20 minut przed śniadaniem wypić szklankę surowego mleka lub, gdy ktoś mleka nie lubi, niegotowanej wody.

Kto ma ochotę i czas, może wieczorem namoczyć w wodzie kilka śliwek suszonych, rano lekko osłodzić miodem i zjeść taki kompocik przed śniadaniem. Ten sposób oddaje również spore usługi w ważnej dla nas dziedzinie witaminizowania się, gdyż — zapamiętaj

to sobie dobrze — w suszonych śliwkach i miodzie aż roi się od witamin.

— W dodatku spożywam je na czczo, więc tym intensywniej działają. Nauka nie idzie w las, jak widzisz — wtrąciła szybko Irena, notując gorączkowo niektóre przepisy w Kalendarzyku Sportowym, który otrzymała w ramach usportowienia od Anny (Anna wykorzystywała wszystkie okazje rozruszania Ireny).

Na zaparcie, dodam nawiasem, najczęściej cierpią te osoby, które z konieczności prowadzą siedzący tryb życia. Trzeba więc, oprócz porannych zabiegów wodno-mleczno-śliwkowych, używać dużo ruchu, chodzić, gimnastykować się itp., itd.



**Trzy rady (dobre)**

— Z ogólnych zaleceń — podjęła Anna — należy: jeść mało chleba (i tylko czerstwy, w miarę możności z grubo mielonego ziarna), mało ziemniaków i słodyczy. Za to dużo jabłek o każdej porze dnia, a zwłaszcza przed spaniem.

— Kochana i ceniona encyklopedio wszech nauk, czy nie znasz przypadkiem jakichś sposobów w miarę możności „bezbolesnego" pozbycia się zbędnych kilogramów?

— Zanim dam odpowiedź na twoje pytanie, sama cię o coś zapytam. Czy wiesz z czego powinna się składać dzienna racja pożywienia człowieka?

— Ależ naturalnie, że wiem: ze śniadania, obiadu i kolacji. Niektórzy jeszcze dorzucają do tego podwieczorek — odparła szybko Irena.

Anna zaśmiała się.

— Posłuchaj. Posiłki, które spożywa człowiek w ciągu dnia, powinny zawierać określoną ilość podstawowych składników, jakimi są białka, tłuszcze i węglowodany. Ilość tę wyraża się w gramach, które z kolei łatwo przeliczyć na kalorie. (Kalorie, jak zapewne wiesz, są to jednostki określające ilość energii cieplnej, w tym wypadku dostarczanej ustrojowi przez pożywienie.)

Ilość gramów czy kalorii, którą powinniśmy dostarczać naszemu organizmowi w ciągu dnia, jest różna — zależy od wieku, płci oraz wykonywanej pracy. Praca zaś niekoniecznie musi polegać na rąbaniu drzewa czy budowaniu domu. Pracą jest również uprawianie sportów, nauka, pisanie książek, chodzenie, sprzątanie itp. — w ogóle wykonywanie jakiejkolwiek czynności fizycznej czy umysłowej.

O racjonalnym odżywianiu „na co dzień" szczegółowo mówić ci nie będę. Jest u nas wiele popularnych, bardzo dobrze opracowanych publikacji z tego zakresu, które możesz bez trudu nabyć w każdej księgarni.

Chcąc nieco zeszczupleć bez szkody dla zdrowia i wykonywanej pracy, wystarczy ograniczyć spożywanie tłuszczów, zrezygnować ze świeżego pieczywa (które notabene nie jest w ogóle zdrowe) i pewnej części węglowodanów (myślę tu o cukierkach, czekoladzie, ciastkach). Żeby zaspokoić głód, który bez wątpienia te ograniczenia początkowo spowodują, można dodać więcej jarzyn i gotowanego lub duszonego mięsa, chudego mleka oraz nieograniczoną ilość owoców (bez śliwek i gruszek).

To jest moja pierwsza rada.

Druga rada jest najczęstszym tematem naszych rozmów — jak najwięcej ruchu w każdej po-

staci: gimnastyka, jednorazowe dłuższe marsze (codziennie) lub kilkakrotne krótsze. Różnicę między marszem a spacerem już chyba znasz — marsz ma żywe, energiczne tempo.

Trzecia rada: po głównym posiłku dziennym — jakim u nas jest, a przynajmniej powinien być, obiad — nie odbywać pokrzepiającej drzemki, nie czytać książki czy gazety, lecz wyjść na spacer — tym razem zalecony, zmyć naczynia (zobaczysz, jak polubisz tę czynność, wiedząc, że należy do twoich „zabiegów odchudzających") lub wykonać jakąś inną lekką pracę fizyczną.

Kolacja — najpóźniej o godzinie 19 — przynajmniej trzy godziny przed udaniem się na spoczynek, który powinien być poprzedzony „marszem wieczornym".

Stosując się do tych rad, nie osiągniesz wprawdzie błyskawicznych efektów, za to „ubytki", do których doprowadzisz, będą trwałe.

— To wszystko łatwo trafia do mego przekonania — wtrąciła Irena — ale co robić, aby szybko zeszczupleć? Czasem jest to dla kobiety „życiową koniecznością".

— Ależ ty jesteś uparta. Przecież przed chwilą mówiłam ci, że szybkie chudnięcie jest bardzo „krótkodystansowe" (skończysz po tygodniu dietę i rzucasz się jak wygłodzony lew na każdą napotkaną rzecz, która nadaje się do jedzenia), a także, jak twierdzą lekarze, niezbyt zdrowe. Następuje zaburzenie normalnej równowagi w odżywianiu, co na ogół zawsze lubi mścić się.

— Jednak w prasie ostatnio bardzo często podawane są różne diety — upierała się dalej Irena — i wiem, że ludzie, a zwłaszcza kobiety, stosują je gorliwie, a mimo to żyją.

— Zapewne — zaśmiała się Anna. — Sądzę, że długotrwała głodówka odchudzająca (w całym tego słowa znaczeniu) zaprowadziłaby cię na łóżko szpitalne lub co najmniej do gabinetu lekarza.

Poza tym systematyczne a niewłaściwe dla danego organizmu głodzenie się może spowodować jakąś nie-

domogę przewodu pokarmowego i ot — bieda. Do końca życia być skazaną na kleiki i sucharki, to kłopotliwe i, co tu ukrywać — nie bardzo przyjemne. Przecież nawet najbardziej dbająca o swoją linię kobieta lubi czasem zjeść jakiś smaczny, a na co dzień „surowo zabroniony", kąsek.

— Ale jednak, choćby dla przykładu... na pewno znasz różne głodówki. — Irena nie chciała łatwo zrezygnować. — Podaj mi choć jedną.

— Dobrze, uparciuchu. Ale jedno musisz mi obiecać: nie będziesz żadnej głodówki stosować bez zezwolenia swojego lekarza.

— Przyrzekam! — Irena dla podkreślenia ważności tej obietnicy podniosła prawą rękę z palcami złożonymi jak do przysięgi.

— No, to słuchaj:

Poniedziałek:
*sucharka kawałek.*

Wtorek:
*pomidorek.*

Środa:
*płatki i woda.*

Czwartek:
*jabłuszko tarte.*

Piatek:
*ryby kawałątek.*

Sobota:
*trochę kompota.*

Niedziela:
*surówki małowiela.*

Irena śmiała się jak szalona. Potem zrobiła niby to obrażoną minę i powiedziała:

— Żartujesz sobie ze mnie, jak zwykle, a ja pytam najpoważniej w świecie.

— Ja żartuję? Nic podobnego. To nie ja, tylko jeden bardzo dowcipny pan, Ludwik Jerzy Kern. Jak widać, nie czytujesz systematycznie „Przekroju". Jeśli chcesz ucieszyć się całym wierszykiem, którego część pozwoliłam sobie zacytować, to zajrzyj do „Przekroju" nr 695 — znajdziesz go na ostatniej stronie pod tytułem „Dieta". Może pan Kern odstraszy cię od zbyt radykalnego odchudzania się. A teraz już całkiem serio podaję ci jedną ze znanych mi diet.

### Dieta szwajcarska*

Tę dietę najlepiej przeprowadzać latem lub jesienią, kiedy łatwo o jarzyny i owoce.

Otóż dzienna racja tej diety wynosi:

*200—300 g chudego mięsa lub ryby (gotowane lub duszone; 2—3 plastry wielkości średniej dłoni, grubości około 0,5 cm)*

*2 jajka*

*0,5 l zbieranego mleka (2 szklanki)*

*50 g cukru (7 czubatych łyżeczek)*

*50 g chudego sera białego (kostka o wymiarach 3×4×5 cm)*

*100—150 g chleba razowego, Steimetza lub grzanek (2—3 kromki grahama grubości 2 cm)*

*100 g ziemniaków lub potraw mącznych (2 łyżki czubate)*

*50 g masła (kostka o wymiarach 2×4×5 cm)*

*+ jarzyny, surówki, owoce (bez gruszek i śliwek)*

— No, to ma się nazywać „głodówka"? — zawołała ze zdziwieniem Irena. — Przecież tu jest chyba wszystko, co człowiek powinien spożyć w ciągu dnia.

— Zapewne, że wszystko. Ze względu jednak na dość dużą ilość białka: 200—300 g mięsa, 2 jajka, 50 g sera — tę dietę mogą stosować tylko zupełnie zdrowe kobiety. I jeszcze raz przypominam: lepiej przedtem poradzić się lekarza.

---

* Jest to dieta dra Demole — znanego dietetyka szwajcarskiego.

— Co byś powiedziała, Anno, gdybym i ja ośmieliła się wystąpić z podaniem całkiem nieszkodliwej, moim zdaniem, rady: jak zadbać o swoją urodę i o swoje kilogramy?
— Brawo! Widzę, że zaczynasz włączać się czynnie. Słucham z największą ciekawością i uwagą.
— A więc to będzie o surówce stosowanej przez Francuzki.

**Francuska surówka piękności**

*2 czubate łyżki płatków owsianych (górskich)*
*6 łyżeczek przegotowanej, ostudzonej wody*
*3 łyżki przegotowanego mleka (zimnego)*
*1 łyżeczka cukru*
*1 duże jabłko*
*sok z cytryny*

Przyrządza się tę surówkę w następujący sposób. Na godzinę przed spożyciem zalewa się płatki przegotowaną wodą. Następnie dodaje się mleko, cukier i grubo utarte razem ze skórką jabłko, oczywiście dobrze wymyte. W końcu wciska się nieco soku z cytryny, ze dwie łyżeczki, i surówka gotowa.
— No, co ty na to? — Irena zerknęła z niepokojem.
— Doskonale! Nie znałam właśnie tej surówki. A może mi jeszcze coś niecoś powiesz o jej działaniu?
— Słyszałam, że ma ona wspaniale oddziaływać na cerę, która po dłuższym używaniu surówki staje się jędrna i gładka. Myślę, że odnosi się to zresztą nie tylko do twarzy, ale do skóry w ogóle. Włosy uzyskują dzięki niej większą elastyczność i puszystość. Nie wiem tylko, czy to prawda.
— O tym możesz się, Ireno, bardzo łatwo przekonać. Po prostu wypróbuj sama. Powiedzmy przez miesiąc. A cudów w tej surówce nie ma żadnych, tylko są sole mineralne, witaminy grupy B i kwasy organiczne w płatkach owsianych, witamina C w cytrynie i jabłku (najwięcej bezpośrednio pod skórką,

dlatego też nie należy owoców obierać). Poza tym surowe płatki i jabłko wzmagają perystaltykę jelit, dzięki czemu ułatwione jest trawienie.

Dodałabym tu jeszcze jedno: taką „surówkę piękności" zaaplikuj sobie zamiast śniadania lub kolacji, a jeżeli będziesz miała więcej ruchu czy pracy fizycznej tego dnia, kiedy przypada ci surówkowe śniadanie, to na drugie śniadanie możesz sobie pozwolić na coś bardziej konkretnego.

— Zrewanżuję ci się też podając przepis na inną surówkę.

### Amerykańska surówka piękności

*5 łyżek (płaskich) płatków owsianych*
*5 łyżek przegotowanej i ostudzonej wody*
*1 łyżka mleka lub słodkiej śmietanki*
*1 łyżeczka miodu (można i dwie)*
*4—5 orzechów laskowych*

Tę surówkę przyrządzasz tak. Płatki owsiane zalewasz na noc wodą. Rano dodajesz mleko (lub śmietankę), miód i grubo posiekane orzechy laskowe, które zawierają tłuszcz o składzie zbliżonym do oleju arachidowego, a więc lekkostrawny. To wszystko mieszasz dokładnie i zjadasz bardzo powoli, żując porządnie (to ważne), zamiast pierwszego śniadania. I tak żujesz co dzień rano przez miesiąc, a sama się potem w lustrze nie poznasz.

Nie mogę ci, niestety, powiedzieć „smacznego", bo to jest całkiem niedobre. Próbowałam. Ale kobieta, chcąc być piękna — cierpieć musi. No i wykazać się żelazną siłą woli. A poza tym do wszystkiego można się przyzwyczaić — najgorsze pierwsze trzy dni, potem już ci rano czegoś będzie brak.

I jeszcze jedna praktyczna rada. Ponieważ rano, jako kobieta pracująca zawodowo, nie masz czasu „żuć powoli", konsumujesz to pyszne śniadanko w czasie pobieżnych porannych porządków i przygotowywania swojej osoby do wyjścia z domu. To wszystko.

— Mogę ci jeszcze podać jedną ciekawą dietę, taką na specjalne okazje. Wprawdzie od niej nie schudniesz — trudno bowiem schudnąć w jeden dzień, a to jest jednodniówka — ale na pewno ubędzie ci w talii 2—3 cm.

**Dieta expressowa***

Można by tę dietę nazwać „sylwestrową", gdyż Express zalecał zastosować ją po świętach, kiedy przymierzając suknię, w której mamy zamiar przywitać Nowy Rok, stwierdzimy z przerażeniem, że nam w talii przybyło coś niecoś. *4 jabłka, 1 cytryna, kawałek chudego mięsa, 3 sucharki* — oto cała dieta.

Jeżeli jednak na drugi dzień rano centymetr nie wykaże powrotu do linii, trzeba zacisnąć zęby i przegłodzić się jeszcze jeden dzień.



Gdyby i po dwóch dniach nie pomogło, pretensje zgłoś raczej do Expressu, a nie do mnie, bo ja tego sposobu nie próbobowałam. Myślę jednak, że można zaryzykować (tym bardziej że nie ryzykuje się wiele) i przy sposobności stwierdzić, na ile jest prawdą to, co Express radzi.

— Na zakończenie dorzucę ci wypróbowaną przez kilka moich znajomych głodóweczkę, która charakteryzuje się brakiem pieczywa i soli oraz niepopijaniem w czasie jedzenia.

Jest to tak zwana przeze mnie:

* Ta nazwa ma podwójne znaczenie: primo — wyczytałam ten przepis w moim ulubionym organie, tj. Expressie Wieczornym (nr 310 z dnia 31 grudnia 1967 r.); secundo — działa migiem, czyli expressem.

## Dieta Marychny*

W niedzielę zważyć się, a od poniedziałku przez 7 dni stosować takie menu:

*I śniadanie — szklanka gorzkiej herbaty lub czarnej kawy (słodzonej),*
*II śniadanie (o godz. 10) — 4 dkg białego sera,*
*obiad (ok. godz. 14) — jajko na twardo, 12 dkg mięsa smażonego na suchej patelni, 2 dkg białego sera,*
*podwieczorek (o godz. 17) — jak na I śniadanie,*
*kolacja (ok. godz. 19) — 12 dkg mięsa (bez tłuszczu), sałata z oliwą,*
*przed spaniem — szklanka ziółek (normosan lub napar mięty).*

— Po 7 dniach głodówki ważysz się i stwierdzasz z zachwytem, że ubyło ci 2—3 kg. Jeśli tyle potrzebowałaś do upragnionej normy, przechodzisz na wikt normalny. Jeżeli jednak to ci nie wystarcza — po 2 tygodniach normalnego odżywiania znów stosujesz tydzień głodówki.

---

* Marychna nie jest słynnym dietetykiem, tylko moją przyjaciółką, ale dietę możesz spokojnie stosować, gdyż jest zalecana przez lekarzy.

# MAGICZNE SŁOWO — KALORIA

— Niektóre kobiety normują swój dzienny posiłek skrupulatnym wyliczaniem kalorii — wtrąciła Irena. — Mam taką znajomą, którą wieczorem zawsze zastaję z ołówkiem w ręku przed tabelą i kartką papieru. Liczy i liczy, skreśla, poprawia. Mogłabyś mi wyjaśnić, na czym polega ta cała zabawa?

— Proszę bardzo. W miarę mych skromnych możliwości postaram się zorientować cię w tej materii. Musimy jednak zacząć od małej podbudowy, co mianowicie na temat żywienia mówią specjaliści.* Organizm człowieka, tak jak każdego żywego ustroju, wymaga stałego dostarczania specyficznych dla niego składników pokarmowych, niezbędnych do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych tegoż organizmu, umożliwienia właściwej przemiany materii i dostarczenia koniecznej energii. Stąd wszystkie składniki pokarmowe (białka, tłuszcze, węglowodany, sole mineralne oraz witaminy) muszą znaleźć się w dziennej diecie człowieka. Jakość pokarmów musi być przy tym zachowywana z żelazną konsekwencją, natomiast ich ilość może być normowana.

Człowiek dawno już zatracił instynkt, tak znamienny u zwierząt, w zaspokajaniu głodu. Wykształciła się natomiast wyraźnie inna cecha, zwana popularnie łakomstwem. Nie ma się co wstydzić, trzeba przyznać otwarcie, że chętniej jadamy to, co nam bardziej smakuje, że często znacznie więcej spożywamy ulubionych potraw, czy wręcz przysmaków — niż nam, to jest naszemu organizmowi, potrzeba.

---

* Swoje skromne wiadomości w tym zakresie ugruntowałam czytając publikację dra Leszka Namysłowskiego o żywieniu sportowców.

No i wreszcie dochodzimy do interesującej cię sprawy kalorii.

Przede wszystkim musisz się dowiedzieć, co to jest kaloryczność, czyli wartość kaloryczna produktów spożywanych. Otóż jest to przyjęta przez specjalistów od żywienia wartość energetyczna produktów, wartość podawana w kaloriach (jednostkach oznaczanych skrótem kcal). Kaloryczność produktów spożywanych w dziennej racji pożywienia powinna wynosić 2500—5000 kcal. Ilość ta jest uzależniona od wykonywanej pracy, czyli od stopnia aktywności fizycznej, od płci, wieku, no i od szerokości geograficznej (gorący czy zimny klimat).

Obliczono teoretycznie, że rozchód energii „przykładowej kobiety", ważącej 55 kg, w średnim klimacie — wynosi około 2300 kcal. Przy czym do wyliczeń zapotrzebowania przyjęto: 8 godzin pracy zawodowej (przeważnie stojącej), 8 godzin innych zajęć i 8 godzin snu (odpoczynek w łóżku). Praktycznie oznacza to, że dostarczone pożywienie powinno pokryć swoją wartością kaloryczną taki właśnie dobowy wydatek energii.

Idąc dalej w rozważaniach — jeśli ktoś przyjmuje pożywienie o większej wartości kalorycznej, niż wynosi rozchód energii, to dochodzi do zaburzenia „bilansu pokarmowego", a wiadomo przecież, że w każdej prawidłowej gospodarce bilans powinien być „zerowy".

Od nadwyżek pokarmowych już tylko krok do trwałego magazynowania ich pod postacią odkładającej się tkanki tłuszczowej.

Oto i cała tajemnica.

Oczywiście wszystko podałam ci w dużym skrócie i uproszczeniu. U nas przyjmuje się, że niezbyt ciężko fizycznie pracującej kobiecie powinno wystarczyć około 2000 kcal. Jeżeli kobieta chce nieco zeszczupleć, powinna rozsądnie zmniejszyć ilość kalorii. Trochę mniej niż organizm potrzebuje, tyle jednak ile wystarczy do normalnej pracy bez ograniczenia sprawności. Poniżej 1200 kcal nie powinno się schodzić, a pozostawać na tej zmniejszonej

ilości nie dłużej niż dwa tygodnie. Potem zaś już tylko dbać o utrzymanie się w normie.

I zapamiętaj sobie: zużycie kalorii (przemiana energetyczna) wzrasta już nawet przy zwykłym marszu, a znacznie jest większe przy uprawianiu ćwiczeń gimnastycznych. Więc gimnastyka nie tylko dla usprawnienia mięśni, stawów, oddychania i krążenia — ale również dla spalania nadmiaru tkanki tłuszczowej.

Cała trudność w tym, skąd ma wiedzieć konkretna kobieta, ile wynosi jej zapotrzebowanie kaloryczne. Musiałaby zadać sobie sporo trudu z wyszukaniem jakiegoś odpowiednika teoretycznego dla siebie, uwzględnić swoją przemianę materii, swój ciężar ciała, wiek i rodzaj pracy zawodowej, swoją aktywność fizyczną itp.

Nieco światła na te sprawy może dać kobiecie znajomość wartości kalorycznej poszczególnych składników pokarmowych. Zestawiłam ci najważniejsze — w obliczeniu na 100 gramów gotowego produktu.

| Owoce | | Jarzyny | |
|---|---|---|---|
| Brzoskwinie | 50 | Cykoria | 18 |
| Czereśnie | 52 | Fasola suszona | 340 |
| Figi suszone | 294 | Fasola szparagowa | 38 |
| Fistaszki | 680 | Groch suszony | 325 |
| Gruszki | 50 | Groszek zielony | 76 |
| Jabłka | 52 | Grzyby | 45 |
| Maliny | 45 | Kalafiory | 30 |
| Migdały | 635 | Kapusta kiszona | 28 |
| Morele | 47 | Kartofle pieczone | 215 |
| Orzechy | 660 | Kartofle kraszone | 120 |
| Owoce suszone | 240 | Kartofle w mundurkach | 96 |
| Poziomki | 45 | Marchew gotowana | 42 |
| Rodzynki | 270 | Pomidory | 20 |
| Śliwki | 56 | Rzodkiewki | 20 |
| Wiśnie | 22 | Szpinak | 16 |

## Nabiał

| | | | |
|---|---|---|---|
| Jajko gotowane | 85 | Mleko zsiadłe | 60 |
| Jajko smażone | 110 | Ser biały (pełny) | 295 |
| Jogurt | 74 | Ser biały chudy | 165 |
| Kefir | 125 | Sery twarde | 540 |
| Maślanka | 50 | Śmietana | 300 |
| Mleko pełne | 65 | Śmietanka | 160 |
| Mleko chude | 40 | Twaróg chudy | 94 |

## Tłuszcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| Margaryna | 729 | Oliwa | 700 |
| Masło | 758 | Smalec gęsi | 980 |
| Olej | 900 | Smalec wieprzowy | 940 |

## Mięso, drób, wędliny

| | | | |
|---|---|---|---|
| Baranina gotowana | 140 | Metka | 475 |
| Baranina smażona | 165 | Ozorki | 98 |
| Cielęcina gotowana | 115 | Parówki | 238 |
| Cielęcina smażona | 150 | Polędwica | 140 |
| Cielęce nóżki (gal.) | 142 | Serwolatka | 454 |
| Gęś pieczona | 490 | Szynka chuda | 140 |
| Kaczka pieczona | 345 | Wątrobianka | 268 |
| Kiełbasa wieprz. | 500 | Wątróbka cielęca | 215 |
| Kiełbasa myśliwska | 302 | Wieprzowina chuda (dusz.) | 245 |
| Kiełbasa szynkowa | 205 | Wieprzowina smażona | 275 |
| Kiszka krwawa | 210 | Wieprzowina tłusta | 390 |
| Kura gotowana chuda | 135 | Wołowina chuda (got.) | 110 |
| Kura got. tłusta | 195 | Wołowina tłusta (got.) | 205 |
| Kura pieczona | 210 | Wołowina duszona | 165 |
| Kuropatwa | 105 | Zając duszony | 190 |

## Ryby

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dorsz gotowany | 44 | Raki (choć nie ryby) | 75 |
| Flądra smażona | 75 | Sandacz gotowany | 30 |
| Flądra wędzona | 90 | Sardynki w oliwie | 275 |
| Karp gotowany | 95 | Szczupak gotowany | 45 |
| Karp smażony | 145 | Szczupak smażony | 95 |
| Lin | 40 | Śledź marynowany | 155 |
| Łosoś smażony | 145 | Śledź smażony | 180 |
| Łosoś wędzony | 380 | Śledź wędzony | 218 |
| Pikling | 220 | Tuńczyk w oleju | 300 |
| Pstrąg gotowany | 45 | Węgorz | 310 |

## Produkty zbożowe

| | | | |
|---|---|---|---|
| Chleb biały | 265 | Mąka | 320 |
| Chleb żytni | 253 | Płatki owsiane | 375 |
| Graham | 235 | Ryż | 345 |
| Kasza perłowa | 330 | Sucharki słodkie | 350 |
| Kasza manna | 325 | Wyroby cukier. | 400 |

## Inne produkty

| | | | |
|---|---|---|---|
| Cukier | 395 | Majonez | 500 |
| Czekolada twarda | 680 | Miód | 365 |
| Czekoladki | 460 | Piwo (szklanka) | 120 |
| Kakao | 400 | Wino białe (kieliszek) | 60 |
| Likier (kieliszek) | 150 | Wino czerwone | 70 |

A teraz powiem ci całkiem krótko — dla szanującej swoją sylwetkę kobiety najbardziej godne zalecenia będą: chleb pszennorazowy, kasza owsiana, kasza gryczana (szczególnie bogata w witaminy i lekkostrawna), mleko i przetwory mleczne, drób, ryby, wątroba, chuda szynka, polędwica, chuda wołowina, masło, śmietanka, warzywa i owoce w jak największych ilościach, urozmaicenie samo się tu sezonowo narzuca, a w czasie

„ogórkowym" zastępczo soki owocowe naturalne, sok pomidorowy, sok z marchwi lub cocktaile mleczne z tychże soków (oczywiście bez dodatku alkoholu — wysoka kaloryczność! lub tylko z paroma kroplami dla zapachu czy smaku).

### Dieta niskokaloryczna (długofalowa)

— A teraz, kiedy już zapoznałaś mnie z wartością kaloryczną najpopularniejszych produktów spożywczych, czy nie zechciałabyś, Anno, podać mi przykładowego zestawu dziennego menu?

— Owszem, podam ci taki zestaw, ale w układzie długofalowym. Bo widzisz, racjonalne odchudzanie niewiele jest warte, jeśli trwa tydzień czy dwa. Oczywiście można i w ciągu jednego dnia doprowadzić do zmniejszenia ciężaru swego ciała, wspominałam ci o tym, ale... to zdobycz krótkoterminowa. Już na drugi dzień, przechodząc na „wikt" normalny, wracasz do poprzedniej wagi. A wyniki tygodniowej czy dwutygodniowej diety, przeprowadzanej wyrywkowo, też trwają proporcjonalnie długo — miesiąc do sześciu tygodni.

Rozsądna kobieta, chcąc stracić nieco kilogramów na stałe, wprowadza do swojego systemu odżywiania rozsądne zmiany, zwłaszcza jeśli zna wartość kaloryczną pokarmów.

Odżywia się w sposób urozmaicony, dostarczając swemu organizmowi wszystkie podstawowe składniki, a więc: białka, tłuszcze, węglowodany, poparte obfitością witamin i soli mineralnych. Dobiera jednak produkty niskokaloryczne, normując przy tym, rzecz jasna, również ich ilość.

Podam ci zestaw miesięczny*, a ty sama potem powiesz mi, czym on się charakteryzuje i czym można zależnie od pory roku zastąpić niektóre pozycje takiego jadłospisu.

---

* Natchnieniem była mi tu „Kobieta i Życie", pismo tyleż interesujące, co pożyteczne, o problematyce wprost „Przekrojowej".

## Tygodniówka I

(zestawy A i B można wymieniać w całości co drugi dzień)

**A — przed wyjściem do pracy**
szklanka ciepłego mleka z łyżeczką miodu, czerstwy rogalik

**drugie śniadanie**

szklanka herbaty, dwie kromki grahama, cienko posmarowane masłem, obłożone paroma listkami zielonej sałaty

**obiad**

zupa jarzynowa (gęsta) z groszkiem ptysiowym, kawałek gotowanej wołowiny, 2—3 ziemniaki, surówka owocowa z odrobiną cukru i sokiem z cytryny

**podwieczorek**

2 pomidory lub sok pomidorowy (filiżanka), sucharek

**B — przed wyjściem do pracy**
filiżanka lekko słodzonej herbaty, kromka ciemnego chleba z odrobiną masła, posypana szczypiorkiem

**drugie śniadanie**

porcja jogurtu, czerstwy rogalik, kilkanaście rzodkiewek mało posolonych

**obiad**

gotowana ryba (chuda) z chrzanem, 2—3 ziemniaki posypane koperkiem, zielona sałata z cytryną i oliwą

**podwieczorek**

owoce lub sok owocowy (filiżanka) 1 biszkopt

**kolacja**

szklanka kwaśnego mleka, 2 kromki ciemnego chleba, cienko posmarowane masłem, posypane zieloną pietruszką

**kolacja**

szklanka słodkiego mleka, 2—3 plasterki chałki wysuszone w toasterze (lub na patelni), posmarowane miodem

## Tygodniówka II

**A — przed wyjściem do pracy**

filiżanka soku owocowego lub warzywnego, 1 sucharek

**drugie śniadanie**

2 kromki razowego chleba, trochę masła, grubo obłożone chudym białym serem, szklanka herbaty

**obiad**

2 pulpety z mielonego mięsa (gotowane lub duszone), surówka z marchwi, kisielek

**podwieczorek**

owoce, biszkopt

**B — przed wyjściem do pracy**

szklanka herbaty z mlekiem, kromka ciemnego chleba z miodem

**drugie śniadanie**

2 kromki grahama z polędwicą, 2 pomidory, szklanka herbaty

**obiad**

barszcz czerwony z jajkiem na twardo i pietruszką, chuda ryba z wody, 2 ziemniaki, zielona sałata

**podwieczorek**

jogurt, sucharek

| | |
|---|---|
| **kolacja** | **kolacja** |
| jogurt, czerstwy rogalik z dżemem | szklanka herbaty, 2 plastry chudego białego sera, rzodkiewki |

## Tygodniówka III

| | |
|---|---|
| **A — przed wyjściem do pracy** | **B — przed wyjściem do pracy** |
| filiżanka kawy, kromka razowego chleba z miodem | szklanka mleka z miodem, sucharek |
| **drugie śniadanie** | **drugie śniadanie** |
| kefir, kromka grahama z masłem, jajko na pół twarde, rzodkiewki | szklanka herbaty, 2 kromki ciemnego chleba z chudą szynką, 2 pomidory |
| **obiad** | **obiad** |
| befsztyk smażony na suchej patelni, szpinak zaprawiony śmietanką, szklanka soku | ryż na sypko, grzybki duszone, szklanka rosołu lub bulionu, 2 jabłka pieczone |
| **podwieczorek** | **podwieczorek** |
| owoce, sucharek | owoce, biszkopt |
| **kolacja** | **kolacja** |
| szklanka mleka, czerstwy rogalik, twarożek ze szczypiorkiem | szklanka herbaty, kromka żytniego chleba z plasterkiem zimnej cielęciny, jabłko |

## Tygodniówka IV

| A — przed wyjściem do pracy | B — przed wyjściem do pracy |
| --- | --- |
| filiżanka kawy, sucharek z miodem | szklanka mleka, kromka grahama z masłem |
| **drugie śniadanie** | **drugie śniadanie** |
| 2 kromki pumpernikla z masłem i białym serem (chudym), 2 jabłka | czerstwy rogalik z masłem, 2 jajka na pół twarde herbata, jabłko |
| **obiad** | **obiad** |
| porcja kury z rosołu z jarzynkami, 2 łyżki ziemniaków purée (z odrobiną mleka), zielona sałata, kisiel | szklanka rosołu (tłuszcz zebrać), fasolka szparagowa z pastą pomidorową (sos kabul), 2 ziemniaki z pietruszką zieloną, jabłko |
| **podwieczorek** | **podwieczorek** |
| sok z marchwi, biszkopt | filiżanka kawy, sucharek |
| **kolacja** | **kolacja** |
| szklanka kwaśnego mleka, czerstwy rogalik | 2 kromki razowego chleba z kiszką pasztetową, rzodkiewki |

— No, a teraz powiesz mi, co myślisz o takiej diecie.

— Przede wszystkim jestem przekonana, że nie będę głodna. Po drugie widzę tu duże urozmai-

cenie zarówno w jednodniowym zestawie, jak i w miesięcznym. Poza tym dużo jarzyn, owoców (lub soków z tychże, co na jedno wychodzi). Bardzo mało cukru, a także mało produktów mącznych.

Ogólnie mówiąc, taka „głodówka" nie budzi w człowieku ani niechęci, ani przerażenia. Chyba można pogodzić normalną pracę z takim odżywianiem się?

— Uwagi słuszne i bystre. Oczywiście jest tu trochę zaciśnięcia pasa. No, ale przecież o to właśnie chodzi. Po prostu nie przejadać się i nie czuć głodu.

Bardzo też łatwo, traktując ten zestaw jako podstawowy schemat, możesz wykorzystać przy układaniu menu sezonowe owoce i jarzyny. Rzodkiewki i pomidory zastępujesz kiszonymi ogórkami lub jabłkami; nie ma jabłek, są czereśnie i wiśnie; wiosną, gdy jabłka są już pozbawione witamin, masz kiszoną kapustę i cytryny.

Pamiętaj też, że ilość wypitych płynów nie powinna przekraczać 3—4 szklanek (zupa też płyn).

Sól w takiej diecie należy ograniczyć, ale w żadnym przypadku zdrowe osoby nie powinny jej wyłączać. NaCl jest potrzebny do normalnego funkcjonowania organizmu. Nawet sarny dostają w zimie lizawki solne, a naszym domowym ulubieńcom — Bossom, Kokosom i innym Aresom — też rzuca się szczyptę soli do kaszy.

Najbardziej charakterystyczne dla polskiej kuchni przysmaki: zawiesiste (a tłuste) sosy, kluchy, kluski, kluseczki, ziemniaki suto „kraszone" masłem lub skwarkami, boczki wędzone (a szybko zmieniające się we własne i niepożądane), bigosiki itp. — muszą być wyłączone z kuchni dbającej o swoją figurę kobiety. Ostatecznie, kto dba o siebie (w sposób wyżej podany) przez cały rok, może je traktować jako okolicznościowe, świąteczne delikatesy. Cztery do pięciu razy w okresie dwunastu miesięcy.

— No, przecież ciastko czy kawałeczek tortu też się czasem zje. Nie trzeba przesadzać. Ale bardzo dobrze jest natychmiast sobie uzmysłowić tę niebo-

tyczną ilość kalorii, jaką się pochłonęło razem z tym nieszczęsnym kawałeczkiem zakazanego owocu. Od razu odechciewa się następnego. Tylko trzeba być kobietą „edukowaną", zdającą sobie sprawę z tego, że kaloria nie ma nic wspólnego z elektrycznością, ani nie jest nowym rodzajem jarzyn.

— To byłoby chyba wszystko na temat kalorii i spraw z nią związanych.

— Zaraz, zaraz! — zawołała Irena. — A czego ja osobiście mogę się po takiej niskokalorycznej czterotygodniówce spodziewać?

— Przypuszczam, iż ubytku 3 do 4 kilogramów.

# K O B I E T O !
# WYCHYLENIE SIĘ GROZI UPADKIEM

— Trzymanie się „złotego środka" czy „linii' wymaga opanowania nerwów (swoich i cudzych), bystrej orientacji (kiedy i o ile można się wychylić) oraz chronicznego spokoju ducha (znowu „duchy"). — Anna zaczęła którąś tam z kolei długodystansową przemowę.

— Nie bardzo rozumiem, kochanie. W czym ty dziś będziesz mnie dokształcała? Mówisz o wychyleniach...

— Dziś chcę z tobą pomówić o równowadze, a raczej o umiejętności utrzymywania równowagi. To jest sztuka nie lada, zarówno w życiu kobiety jak i dziewczyny. Zdobycie tej umiejętności całkowicie zabezpiecza przed upadkiem. O upadek zaś łatwo tak samo temu, kto jeździ np. na nartach czy na rowerze, jak i temu kto występuje na tak zwanej arenie.

Aby zdobyć równowagę, nie trzeba wiele — tylko ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Proste. Prawda?

Chcąc ćwiczyć nasz zmysł równowagi i to co się nazywa czuciem stawowo-mięśniowym, musimy stworzyć warunki zachwiania normalnej stateczności. W gimnastyce robimy to przez zmniejszenie powierzchni podstawy i zmianę układu ciała (właśnie to „wychylenie", o którym ci mówiłam, a wychylać trzeba poza pewne określone granice swój środek ciężkości).

## Ćwiczenia równoważne

Podam ci teraz kilka ćwiczeń zaczynając, jak zwykle, od najłatwiejszych.

Dopiero gdy dobrze opanujesz łatwe ćwiczenie, możesz przechodzić do następnego, trudniejszego.

Dobre zaś opanowanie jest wtedy, gdy nie chwiejesz się w czasie wykonywania ćwiczenia.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia pamiętaj przybrać bardzo poprawną postawę wyjściową. Jest to postawa, niektórzy mówią pozycja, początkowa, z której zaczyna się każde ćwiczenie. Przy ćwiczeniach równoważnych będzie to najczęściej postawa stojąc. Powinna ona wyglądać tak: pięty złączone, palce stóp rozchylone na odległość pięści, plecy proste, łopatki ściągnięte, głowa wyprostowana, wzrok skierowany przed siebie, szyja „wydłużona", broda cofnięta. Cała uwaga skupiona na poprawnym wykonywaniu ćwiczenia. Poprawność wykonania jest przy ćwiczeniach równoważnych szczególnie ważna.

Ćwiczenia równoważne muszą być wykonywane powoli, ruchami płynnymi i, jeszcze raz podkreślam, bardzo dokładnie. Trzeba więc, abyś sobie liczyła w myśli dla uregulowania ich tempa. Pamiętaj również o zachowaniu swobodnego oddechu w czasie ćwiczeń.

Przy ćwiczeniu równowagi chodzi nam o wyrobienie umiejętności opanowania swego ciała. Dla nas kobiet ma to szczególne znaczenie przy nauce pięknego poruszania się. Nasz zwykły, codzienny chód nie jest, na przykład, niczym innym jak szeregiem maleńkich ćwiczeń równoważnych, w momentach kiedy utrzymujemy się tylko na jednej nodze. Wszelkie ruchy tułowia i głowy są tu zbędne i nieęsteczyne.

Weź teraz ołówek i pisz ćwiczenia. W nawiasie podasz cyfrę wyrażającą kolejne tempa.

**1**. Postawa stojąc. Dłońmi dotykasz barków — palce zebrane razem, łokcie opuszczone w dół, jak najbliżej tułowia — równocześnie unosisz w przód prawą nogę, zgiętą w kolanie pod kątem prostym (1). Prostujesz ramiona w bok a prawą nogę w przód — oba kolana wyprostowane (2). Dłońmi dotykasz barków, a prawą nogę kurczysz (3). Opuszczasz ramiona w dół i stawiasz nogę na podłodze (4). To samo wykonujesz drugą nogą. Ćwiczenie powtarzasz każdą nogą 5 razy.



— Czy pozwolisz o coś zapytać? — Oczy Ireny miały tak skupiony wyraz, jakby właśnie już wykonywała jakieś trudne ćwiczenie równoważne.

— Kto pyta, podobno nie błądzi. Pytaj.

— Po co mam jeszcze wykonywać ruchy ramionami, kiedy już i tak trudno mi stać na jednej nodze?

— Widzisz, ćwiczenia równoważne są ćwiczeniami koordynacji nerwowej. A więc poza zmniejszeniem podstawy (stoisz na jednej a nie jak normalnie na dwóch nogach) polegają jeszcze na wykonywaniu w tych utrudnionych warunkach pewnych ruchów. Dołączone do ruchów nóg ruchy ramion z jednej strony ułatwiają „złapanie" równowagi, z drugiej zaś — w pewnym sensie utrudniają ćwiczenie, gdyż równocześnie co innego nakazujesz robić swoim rękom a co innego nogom. Wyrabiasz właśnie w ten sposób koordynację ruchów, która jest nieodzownym warunkiem przy uprawianiu takich sportów, jak np. narciarstwo, łyżwiarstwo czy kolarstwo.

Jeżeli chcesz ładnie i dobrze tańczyć, wyrobienie koordynacji i równowagi również będzie jak znalazł.

Ponieważ przy utrzymywaniu równowagi pomaga wzrok, więc gdy już opanujesz bezbłędnie każde

ćwiczenie, wykonuj je później z zamkniętymi oczami. Spróbuj, a zobaczysz, że znów będziesz się chwiać i kiwać na wszystkie strony. Z zamkniętymi oczami rób je znów tak długo, aż będzie dobrze wychodzić.

A oto następne, trudniejsze ćwiczenie.

**2.** Postawa stojąc. Lewe ramię zginasz dotykając palcami barku (jak w poprzednim ćwiczeniu), równocześnie wyprostowaną prawą nogę unosisz w przód do poziomu (1). Lewe ramię prostujesz w przód, pra-



wą nogę przenosisz dołem, nie dotykając podłogi, w tył (2). Opuszczasz ramię i stawiasz nogę na podłodze (3). To samo wykonujesz prawym ramieniem i lewą nogą. Powtarzasz ćwiczenie każdą nogą 4—8 razy.

**3.** Postawa stojąc. Prawe ramię wznosisz w przód do poziomu, lewą nogę krzyżujesz w powietrzu przed prawą (1). Prawe ramię przenosisz dołem w bok, również do poziomu, lewą nogę równocześnie przenosisz dołem w bok w lewo, jak najwyżej — kolana obu nóg proste (2). Opuszczasz ramię i dostawiasz nogę (3). To samo wykonujesz lewym ramieniem i prawą nogą. Powtarzasz każdą nogą 4—8 razy.

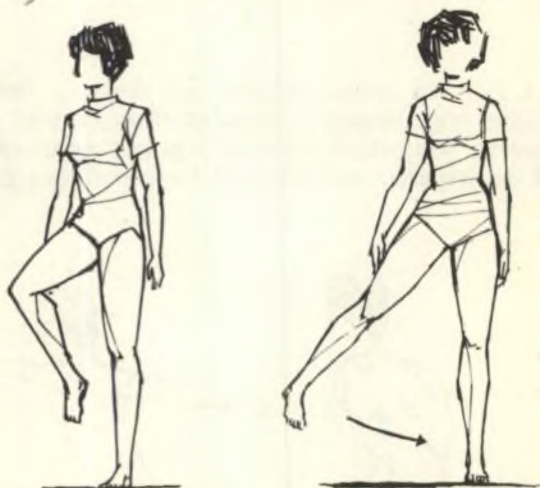



**4.** Postawa stojąc. Palcami rąk dotykasz barków (łokcie przy tułowiu), uginając równocześnie lewą nogę we wszystkich stawach, a prawą wysuwając w tył do wsparcia końcami palców o podłogę; ciężar




ciała spoczywa całkowicie na nodze lewej; tułów z prawą nogą tworzą linię prostą (1). Taka pozycja nazywa się w gimnastyce unik. Prostujesz ramiona w bok do poziomu (2). Dwukrotnie uderzasz lekko końcami palców prawej nogi o podłogę (3, 4). Ramiona bokiem kurczysz, palce na barki (5) i wracasz do postawy wyjściowej (6). Następnie powtarzasz ćwiczenie, wykonując unik lewą nogą — odwrotnie niż na obrazku. Każdą nogą ćwiczysz 4—6 razy.

**5.** Postawa stojąc, ramiona cały czas opuszczone swobodnie. Ruchy pływackie, jak przy żabce, jedną nogą. Uginasz powoli prawą nogę, podciągając piętę na wysokość kolana nogi lewej, kolano prawej nogi jest przy tym skierowane na zewnątrz, udo odchylone w bok (1). Prostujesz prawą nogę w kolanie, pięta wykonuje jakby kopnięcie w bok w prawo ener-



gicznym ruchem (2). Szybko dosuwasz prawą nogę do lewej, nie stawiając jej na podłodze (3). Liczysz wolno „raaz", szybko — „dwa, trzy". Po wykonaniu 6—10 ruchów nogą prawą stawiasz ją na podłodze i ćwiczysz to samo lewą nogą. Każdą nogą powtarzasz cykl ruchów 3—4 razy.

**6.** Wykonujesz lewą nogą bardzo głęboki unik, stojąc na nodze prawej, ramiona kurczysz bokiem (1). Podnosisz lewą nogę wzwyż do poziomu, prawa pozostaje ugięta w kolanie, ramiona wyciągasz w bok, również do poziomu (2). To ćwiczenie nazywa się w a g a; tułów z lewą nogą tworzy piękny, łagodny łuk.





Opuszczasz lewą nogę do uniku, ramiona kurczysz, tułów cały czas w jednej linii z lewą nogą (3). Wracasz do postawy stojąc, ramiona opuszczasz w dół (4). Następnie wykonujesz unik i wagę prawą nogą. Każdą nogą ćwiczysz 3—6 razy.

**7.** Waga na wyprostowanej nodze. Gdy już dokładnie i pewnie nauczysz się wykonywania wagi na nodze ugiętej w kolanie, podczas unoszenia wolnej nogi do poziomu, spróbujesz wyprostować w kolanie nogę postawną. To jest znacznie trudniejsze ćwiczenie. Ale skoro w gimastyce sportowej to ćwiczenie odbywa się na wąskiej równoważni dwa metry nad ziemią, jestem pewna, że przy pewnej dozie cierpliwości i systematyczności potrafisz je wykonać poprawnie na podłodze.



## „NA KOŁA SIĘ SZOSA NAWLEKA"

— Jeżeli już muszę coś nawlekać, to, szczerze mówiąc, wolę szosę na koła (piękna metafora, co? pamiętasz tę piosenkę?) niż nitkę w ucho igielne. Wyjątkowo nie lubię żadnej igiełkowej roboty. Uważam zresztą, że w dzisiejszych czasach kobieta z igłą w ręce — to anachronizm. Typowo męska robota. Przecież ostatecznie to nie my nosimy przy swoich ubiorach po 45 guzików (które się urywają), po 11 kieszeni (które się urywają), po 6 sprzączek (które też się urywają) — nie mówiąc o sznurowadłach i skarpetkach, wymagających, jak by nie było, również stałego czuwania z igłą w ręce.

Wolę także myć widelec rowerowy po wycieczce niż stołowy po obiedzie, który w dodatku musiałam ugotować.

Tak, kolarstwo to piękny sport. I taki popularny i taniutki. Odkładasz przez rok po 100 złotych miesięcznie i docelowo — po roku zaś okazuje się, że możesz stać się właścicielką pięknej damki (to oczywiste, że każda damka, tak jak dama, musi być piękna).

Nikt cię nie pyta, skąd wzięłaś pieniądze. Nikt ci nie zazdrości. Nie płacisz podatku od wzbogacenia. Polskie drogi życzliwie ścielą się pod cienkie koła.

Indywidualnie czy gromadnie wskakujesz na siodełko i masz przyjemny codzienny ruch, masz sport, masz bez trudu i kłopotu piękną, smukłą linię.

Rower, który dla twojej prababki był nieosiągalnym marzeniem, szczytem postępu i symbolem nowoczesności — przez ciebie jest zupełnie zlekceważony.

Marzą ci się podniebne drogi, szybowce, samoloty... Zgoda. Marzenia są jak zapach powszedniego chleba

(chleb pachnący lepiej smakuje). Ale do lotniska możesz dojechać na rowerze. Możesz na nim również pojechać na zwykły, całkiem mały spacerek za miasto. A w niedzielę — na prawdziwą wycieczkę.

Nie byłabyś jednak prawdziwą kobietą, gdybyś nie dobrała bluzeczki do koloru oczu, sweterka do koloru bluzeczki, a spodni do pogody (długie lub szorty).

Nie byłabyś również „sportówką", gdybyś nie zabrała ze sobą wiatrówki, reperaturki, no i towarzy-



sza, który by w razie potrzeby wiedział, co się z reperaturką robi.

I pamiętaj! Koniecznie niskie obcasy.

*

— Czy ty, Ireno, zastanawiałaś się kiedy nad tym, co to jest szosa, co to jest w ogóle droga?

— Daruj, ale co tu jest do zastanowienia! Autostrada, szosa czy droga... linie komunikacyjne i już. Wybudowane po to, żeby łatwiej i prędzej znaleźć się tam, gdzie chcemy czy musimy.

— O, ja całkiem inaczej patrzę na drogę. Droga, w moim pojęciu, to jeden z piękniejszych darów cywilizacji. Droga — to coś co zbliża nas do ludzi, a zarazem coś co może nas od nich oddalić. Od ludzi i od... cywilizacji. Czasem przecież ma się dosyć i jednych i drugiej. Droga łączy nas z nowym, wspaniałym światem, wyprowadza z dusznych i pełnych zgiełku miast. W sam raz tyle, ile trzeba, pozwala zasmakować samotności i swobody.

Drogi, ścieżki i dróżki — to dobre ślady człowieka.

Ale są, niestety, i ślady złe. Dowody małej kultury i nikłej cywilizacji. Połamane gałęzie, stosy puszek, sterty potłuczonych butelek, brudne łachmany płacht powiewających i szeleszczących gazet. Piękna murawa leśnej polany okaleczona bruzdami — tu stały namioty i samochody. Płowy piasek nadmorskiej plaży zarzucony ogryzkami, niedopałkami, zatłuszczonymi papierami. Skorupki jajek bielejące wśród pełnych surowego wykwintu załomów skalnych. Pęk zwiędłych kwiatów rzucony bezmyślną ręką w pył drogi. To są też „ślady człowieka”. Mogę ci zaręczyć, że „taki człowiek” nie zauważy różowiejących w słońcu, wysmukłych pni sosnowych, nie podniesie oczu na czystą linię zrębów gotyckiej katedry. Idzie lub jedzie i... śmieci. Liczy przebyte kilometry i „przejechane” miejscowości. Żal mi takich ludzi. No i jestem na nich wściekła.

## KUKU! CZY STRZELASZ BABKO Z ŁUKU (i wnuczko)

— Jeżeli nie, to bardzo źle i najwyższy czas, żebyś zaczęła.

Stałam się ostatnio wielką entuzjastką łucznictwa. Bo to i tradycja polskiej kobiety, i wymarzony sport dla małych, średnich, a zwłaszcza — nieco starszych.

Żadnych niebezpieczeństw — głowy nie rozbijesz, nogi nie złamiesz, w ręce ci nie wybuchnie.

Same zalety — że wyliczę tylko najważniejsze.

Wyrobienie ładnej i dobrej postawy. Czy chcesz czy nie chcesz — postawa łucznicza jest i musi być dobrą postawą.

Rozwinięcie i wzmocnienie mięśni klatki piersiowej i ramion (pamiętasz chyba, co mówiłam o biuście?), które najwięcej pracują przy napinaniu cięciwy. Nie myśl, że nogi są tu zaniedbane — nic podobnego. Musisz przecież co chwila odbywać spacerki po strzały, które nie mają właściwości bumerangów.

Cała zabawa odbywa się na świeżym powietrzu, którego my, mieszczuchy, nigdy nie mamy za wiele (raczej o wiele za mało).

Oczom swoim dajesz idealny odpoczynek. Po pierwsze — zieleń boiska, która jest najbardziej wypoczynkowym kolorem dla oczu; po drugie zaś — oderwanie wzroku od przedmiotów znajdujących się w najlepszym razie nie dalej niż w zasięgu ręki (a w zasadzie w odległości 30—40 cm) i skierowanie go na daleki cel — jest dla wzroku czymś w rodzaju średnio- i długodystansowych biegów.

Nie do pogardzenia jest też ukojenie nerwów, jakie niesie ten nieporównywalny z innymi sport. Bez

krzyków i bez hałasów, bez zrywów i bez pośpiechu (wreszcie).

Możesz go uprawiać w klubie lub samotnie. W tym drugim przypadku musiałabyś tylko postarać się o jakiegoś „łucznika wyborowego", który by cię nauczył odróżniać grot od bełtu i kołaczan od cięciwy.

Zresztą łucznika może ci zastąpić pewna książeczka, napisana o łucznictwie dla maluczkich. Taka lektura z kolei znów zastępuje z powodzeniem kurację odmładzającą. Poczujesz się zaraz tak, jak byś nosiła jeszcze tarczę na ramieniu i podkolanówki.

O różnych ciekawych książeczkach, które rozszerzyłyby nieco nikły krąg światła, płynący zza uchylonej przeze mnie zasłony — powiem ci jeszcze innym razem.

Wreszcie, gdybyś rozsmakowała się w tym sporcie tak dalece, że zapragnęłabyś posiadać swój własny sprzęt — to całkiem śmiało możesz sobie na ten luksus pozwolić.

Łuk popularny z trzema strzałami kosztuje zaledwie 51 złotych polskich, kołczan... no, kołczanów wprawdzie nie ma w sprzedaży, ale z powodzeniem możesz go zrobić sama, tzw. domowym sposobem.

Kołczan wykonujesz z kawałka kolorowego materiału: wąska, dość długa torebeczka na pasku do przewieszenia przez ramię, na denko kładziesz odpowiedniej wielkości krążek z plastyku lub tektury.



## „GDYBY MU ZAGRALI PODSKOCZYŁBY JESZCZE"

— Jasne, że Maciek w wykonaniu takiego, czy innego mistrza choreografii — powiedziała Anna. Znam natomiast kobiety, których nawet wystrzał armatni nie zmusiłby do podskoku (nie jestem pewna, czy nie doprowadziłaby do tego taka całkiem mała, maleńka myszka, no, ale myszek codziennie się nie spotyka).

— Nie bądź zbyt surowa, Anno. Jakże można żądać od ciężkich i tęgich kobiet, żeby podskakiwały lekko niczym piłeczki.

— Można i trzeba. Po pierwsze — nie powinno być kobiet zbyt tęgich (znasz moje zdanie w tej sprawie), jeśli takie są, do siebie tylko powinny mieć pretensje. Po drugie zaś — nawet dość pokaźnych kształtów kobieta może się poruszać lekko i zgrabnie.

Znam także i takie, które przypominają wyglądem grubszą nitkę lub cieńszy patyczek, a jak przypadkiem podskoczą — ziemia drży w posadach.

To ma zresztą niewiele wspólnego z wagą — raczej ze zwinnością i zgrabnością, do której droga jest łatwiejsza, niż by się wydawało.

Trzeba wprawdzie, jak się to mówi, „chodzić nogami po ziemi", ale całkiem przyjemnie jest czasem te nogi od ziemi oderwać. Przyjemnie i w dodatku pożytecznie.

Służą nam zaś do tego zwykłe podskoki, które włączasz do gimnastyki porannej.

### Podskoki

Zanim przejdziemy do ćwiczeń, jeszcze jedna ogólna uwaga: podskoki trzeba wykonywać zawsze na

palcach, lekko i rytmicznie. Tak zwane kończyny dolne powinny zachowywać się przy tym jak sprężyny (taki drut zwinięty spiralnie, wiesz?), czyli przy odbiciu w górę prostować się we wszystkich stawach, przy zeskoku zaś — lekko się we wszystkich stawach uginać.

1. Wronka. Stajesz na palcach (to się nazywa w gimnastyce „wspięcie"), ramiona krzyżujesz na piersiach przed sobą, łokcie wysoko uniesione. Na „raz" wykonujesz mały podskok na obu nogach; na „dwa" — tylko na lewej, prawą zaś uginasz w kolanie, palce ściągając w dół; na „trzy" znów wykonujesz podskok na obu nogach; na „cztery" — podskok na prawej nodze, lewą zaś uginasz. I tak dalej bez przerwy, aż się nieco zasapiesz — wtedy przerywasz ćwiczenie.

Takich podskoków, dobrze wykonanych, sama nawet nie powinnaś słyszeć (nie mówiąc oczywiście o sąsiadach). Możesz podczas ćwiczenia nucić jakąś melodyjkę na 2/4 lub 4/4. Tempo żywe.





2. Kozaczek. Ręce opierasz na biodrach, wspięcie. Zaczynając lewą nogą, wykonujesz szybko dwa kroki dostawne (odsuwasz w bok lewą nogę, dostawiasz prawą, odsuwasz lewą, dosuwasz prawą) w lewo w bok, oczywiście na palcach, przy czym liczysz „raz, dwa". Następnie na złączonych nogach wykonujesz dwa podskoki w miejscu, licząc „trzy, cztery". I natychmiast znów robisz dwa kroki dostawne w bok, tym razem prawą nogą w prawo, na „raz, dwa"; a na „trzy, cztery" — dwa podskoki w miejscu o nogach złączonych. Ruchy muszą być lekkie, taneczne. Tempo jak poprzednio.



3. Rakieta. Stopy złączone, ramiona opuszczone swobodnie, wspięcie. Wykonujesz dwa małe podskoki w miejscu, o nogach złączonych, na „raz, dwa"; na „trzy" odbijasz się silnie w górę wyrzucając równocześnie ramiona szybkim ruchem wzwyż, całe ciało wyprężone w łuk (to wyprężenie trwa ułamek sekundy); na „cztery" opadasz miękko do niskiego przysiadu (na palcach), opierając się rękami o podłogę. Podnosisz się do po-

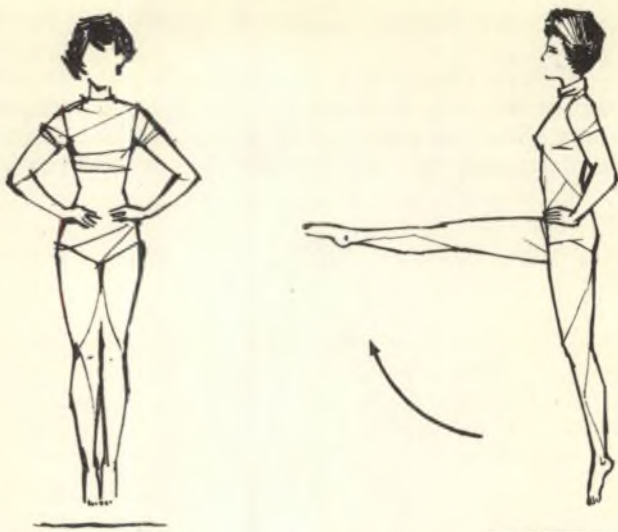
stawy zasadniczej. Ćwiczenie powtórzysz 4—6 razy.

4. Pajac. Ręce lekko uniesione w bok, łokcie nieco zgięte, wspięcie. Dwa podskoki na nogach złączonych „raz, dwa"; na „trzy" odbicie, mały (jeżeli będziesz umiała, może być i jak największy) rozkrok w powie-



trzu, kolana przy tym proste, i zeskok na złączone nogi. Ten podskok wykonuj krótkimi seriami „po trzy". Oczywiście trzecie odbicie musi być nieco silniejsze, żebyś się znalazła nad podłogą na tyle wysoko, ile wymaga zrobienie rozkroku i złączenia nóg w powietrzu, zanim opadniesz z powrotem.

5. Baletowy. Ręce opierasz na biodrach, wspięcie. Wykonujesz podskok obunóż — „raz"; podskok na lewej nodze, prawą kurczysz, kolano i podudzie pod kątem prostym, palce w dół — „dwa"; podskok obunóż — „trzy"; podskok na lewej nodze, prawą wyrzucasz wyprostowaną w przód wzwyż „cztery". To jest dopiero połowa ćwiczenia. Dalej powtarzasz to samo, ale drugą nogą. A więc: podskok obunóż — „raz"; podskok na prawej, lewą kurczysz — „dwa";



podskok obunóż — „trzy"; podskok na prawej, lewą wyrzucasz w przód wzwyż — „cztery". Tempo ćwiczenia powinno być szybkie, poskacz sobie „jednym ciągiem", czyli bez przerwy. Jak się trochę zmęczysz — przestaniesz.

**Skakanka**

Bardzo ci radzę, żebyś przypomniała sobie skarpetkowe lata i do gimastyki włączyła przeskoki przez skakankę. Obojętne, czy to będą przeskoki obunóż, czy kolejno prawą lub lewą nogą.

Jeśli podskoki ci nie wychodzą, spróbuj podpatrzyć małe dziewczynki w parku lub na podwórku, jak one to robią.

Potrenuj trochę w domowych pieleszach, a potem całkiem śmiało skacz sobie, np. na plaży. Na pewno nikt się nie będzie dziwił, wprost przeciwnie, wnet znajdziesz wielu naśladowców.

To jest doskonałe ćwiczenie zręczności i lekkości ruchów. Musisz również wiedzieć, że za pomocą tego kawałka sznura z dwoma rączkami na końcach bardzo

łatwo pozbyć się dwu lub trzech kilogramów nadwagi. Używając skakanki w tym celu, trzeba nałożyć na siebie dres treningowy lub gruby sweter i długie spodnie. Bardzo szybko trochę sadełka wypocisz. Tylko pamiętaj: do takiego gubienia kilogramów trzeba mieć serce jak dzwon.

Skakanki (jak wszystkiego) też trzeba używać z umiarem. Zacznij najpierw od 20—30 podskoków i stopniowo codziennie zwiększaj ilość „obrotów". Pamiętaj, że nie masz szesnastu lat.

Aby przeskoki dobrze i łatwo wychodziły, ważne jest dobranie właściwej długości skakanki. Długość tę ustalasz w następujący sposób. Ujmujesz rączki skakanki w dłonie, stajesz obu stopami na sznurze w połowie jego długości; łokcie przylegają do tułowia, przedramiona zgięte pod kątem prostym skręcasz na zewnątrz; sznur dobrze naprężasz. W tej pozycji dłonie powinny znaleźć się na wysokości talii.

Najpierw ćwiczysz podskoki z odbicia obunóż



(oczywiście stopy we wspięciu), potem *jednonóż* — jedna noga w małym wykroku — wykonujesz jakby szybkie przestępowanie z nogi na nogę, w chwili gdy skakanka znajdzie się pod stopami. Przypomina to lekki bieg w miejscu. Podskok nie wysoki, na tyle tylko, by linka przesunęła się pod stopami.

Wywijanie linką można wykonywać ruchem *od przodu* (łatwiej) i *od tyłu*. Podskoki mogą być *pojedyncze*, tzn. za każdym podskokiem linka przesuwa się pod stopami, lub *podwójne* — linka przesuwa się przy co drugim podskoku.

Można również ująć obie rączki skakanki jedną dłonią, wywijać złożoną skakanką *poziomo* nad podłożem i przeskakiwać ponad nią każdorazowo, gdy mija stopy. Takie podskoki są trudniejsze i trzeba do nich odbijać się wyżej.



# MRÓZ, ŚNIEG I KOBIETA

## WOŁAJĄ CIĘ ŚNIEŻNE DROGI

— No, zima za pasem, najwyższy czas wziąć się za suchą zaprawę narciarską. My, biedne miejskie ceperki, chcąc jak najlepiej „odjeździć" te swoje dwa tygodnie zimowego urlopu, musimy grubo wcześniej i solidnie się do tego przygotować.

W moich jeszcze zielonych latach „zew gór" władał mną niepodzielnie. Pierwsze mroźne podmuchy wiatru działały niczym egzotyczny amok. Spać nie mogłam, jeść nie chciałam — za to musiałam tworzyć... wiersze.

Śmiech pusty mnie ogarnia i zgroza, kiedy przypomnę sobie niektóre wytwory mojej wybujałej fantazji.

— Teraz wierszy, na szczęście, nie piszę, ale za to zawsze witam zimę gimnastyką specjalną.

— To wszystko bardzo piękne, co mówisz — wtrąciła Irena. — Tylko że ja ,moja miła, niestety nigdy w życiu nie stanęłam jeszcze na nartach. Smutne i wstydliwe, ale prawdziwe.

— No i co z tego? Żebyś wiedziała, że o wiele łatwiej jest leżeć na nartach niż stać. Od tego też, czyli od opanowania sztuki wywracania się i podnoszenia, zaczniesz naukę jazdy na nartach. I to już w najbliższym sezonie. A twój mąż jeździ?

— Jeszcze jak. Trudno go w domu w zimie utrzymać.

— Wcale mu się nie dziwię. Natomiast podziwiam ciebie, że tak lekkomyślnie narażasz biednego mężczyznę na „niebezpieczeństwa gór". Czyhają one przecież na niego wszędzie, na każdym kroku: w schronisku czy na Krupówkach, na podejściu czy na zjeździe, aż się roi od niebiesko- i czarnookich niebezpieczeństw.

— Chcesz? Zrobimy mu tej zimy niespodziankę. Ale się ucieszy!

— Ach, Anno — Irena była wyraźnie podniecona — przecież ja nic nie mam: ani nart, ani butów, ani nawet spodni.

— Ale masz nogi kochanie, a to do jazdy na nartach najpotrzebniejsze. A poza tym bardzo chcesz się nauczyć. Prawda, że bardzo? Tylko nie wyobrażasz sobie swojej dostojności w charakterze rolnika.

— Jakiego znów rolnika? Anno, co ty pleciesz? — zaśmiała się Irena.

— Kto orze, ten jest rolnikiem. Kto nie umie jeździć na nartach, ten orze — oczywiście nasze ukochane i najpiękniejsze góry, i oczywiście sobą. Jasne, prawda?

Ale żarty na bok. Nie musisz być zaraz Christine czy Marielle Goitschel. To są talenty na eksport. Na własne potrzeby na pewno twoich zdolności wystarczy.



Buty i narty pożyczysz na początek w PTTK lub FWP. Spodnie przerobisz z letnich. Twoje gabardynowe świetnie się do tego celu nadadzą. Skafander pożyczysz na odmianę od którejś koleżanki. Wdzianko na „po nartach" zrobisz sama, a różne nieodzowne dla kobiety dodatki kupisz lub, co się da, też wykonasz własnoręcznie.

Czytujesz „Kobietę i Życie"? Nie? To bardzo nieładnie z twojej strony. Między innymi ciekawymi wiadomościami znajdziesz tam zawsze jakieś sezonowe porady z zakresu mody sportowej. Rady baaardzo interesujące. Raz przeczytaj, a przekonasz się.

Z ekwipunkiem więc, jak widzisz, bez większego trudu poradziłyśmy sobie.

Teraz pomówmy o przygotowaniu twojej osoby.

## GIMNASTYKA NARCIARSKA

Technika jazdy na nartach, która jest dość specyficzna, wymaga również specjalnych ćwiczeń gimnastycznych. Ćwiczenia te można i trzeba przerabiać wcześniej w domu.

Musisz zwrócić uwagę na wyrobienie siły ramion, wzmocnienie mięśni brzucha, wyrobienie równowagi, a przede wszystkim przećwiczyć specjalnie nogi — mięśnie i stawy.

Ja zaczynam zaprawę narciarską na miesiąc przed wyjazdem. Gimnastyka poranna plus 20 do 30 minut ćwiczeń wieczorem według wzorca gimnastyki porannej. Wzorzec też ci podam.

Wieczorne ćwiczenia robię w butach narciarskich, normalnie zasznurowanych na stopach w grubych wełnianych skarpetach. To jest bardzo ważne, gdyż nogi nasze nie są przyzwyczajone do ciężkich sznurowanych butów. Zwłaszcza boleśnie dają się one we znaki ścięgnom Achillesa, znajdującym się — co wie każdy, nawet słabo orientujący się w olimpijskich parantelach — nad piętami.

Przed wyjazdem radzę ci przez parę dni pochodzić w butach narciarskich po mieszkaniu.

**Ćwiczenia ramion** (rozwijające siłę)

1. Podnoszenie ciężaru. Stoisz na stopach złączonych, w ręce ujmujesz „ciężar". Może to być teczka napełniona książkami, mały taboret lub coś w tym rodzaju. Na „raz" wykonujesz mały przysiad, nie odrywając pięt od podłogi (kolana razem, plecy proste), równocześnie przenosisz ciężar nad głowę, ramiona zgięte w łokciach. Na „dwa" prostujesz nogi i ramiona, unosząc ciężar jak najwyżej. Po czterech przysiadach kładziesz ciężar na podłodze i przyjmujesz postawę swobodną, rozluźniając mięśnie nóg i ramion.



Ćwiczenie wykonujesz przez tydzień po 3 razy, następnie po 4, aż dojdziesz do 6.

2. Wyprosty i ugięcia ramion. Stajesz w odległości trzech stóp od ściany, szafy lub drzwi. Wykonujesz opad na zgięte ramiona. Dłonie masz rozsta-

wione na szerokość barków, palce skierowane nieco do wewnątrz. Pięty przylegają do podłogi (to bardzo ważne), tułów prosty. Powoli ćwiczysz wyprosty i ugięcia ramion, licząc: „raz, dwa, trzy, cztery" — wyprost; „raz, dwa, trzy, cztery" — ugięcie.

Powtórzysz ćwiczenie 4—8 razy.

Inne ćwiczenia ramion wybierzesz sobie ze str. 99 i dalszych.



### Ćwiczenia nóg

1. Przysiady i wyprosty nóg. Stopy w małym rozkroku, równolegle. Licząc „raz, dwa, trzy", wykonujesz jak najgłębszy przysiad. Tułów masz nieznacznie pochylony w przód, pięty przylegają do podłogi (ważne). Na „cztery" robisz szybki wyprost nóg i tułowia. Ćwiczenie powtórzysz 6—8 razy.



2. Klęki obunóż i wstawanie. Ćwiczenie wykonujesz bez pomocy rąk. Najpierw wspięcie, następnie stopniowo zginasz nogi we wszystkich stawach aż do niskiego przysiadu, starając się, by punkt ciężkości twojego ciała znajdował się nad stawami skokowymi. Gdy kolana znajdą się jak najbliżej podłoża, klękasz, wypychając na zakończenie biodra do przodu i prostując palce stóp (to ćwiczenie należy wykonywać boso). Musisz zwracać uwagę, aby klęk odbył się miękko i cicho. Chcąc powstać z klęku, podwijasz palce stóp i rzutem ciała do tyłu przechodzisz

do postawy zasadniczej. Przekonasz się, że pomoc rąk jest tu całkowicie zbędna. Wystarczy opanować umiejętność przesuwania punktu ciężkości ciała. Doskonałe ćwiczenie mięśni nóg. Zaczynasz od 5—8 powtórzeń, stopniowo zwiększając ich liczbę.

3. Krążenie kolan. Stopy zwarte — podczas całego ćwiczenia przylegają całą powierzchnią do podłogi. Wypychasz kolana w lewo lekko je uginając, na-



stępnie przesuwasz w przód (mocniejsze ugięcie) i wypychasz w prawo (nieco prostując), wreszcie powracasz do postawy wyjściowej. Biodra cały czas powinny znajdować się nad stopami. Krążenie odbywa się ruchem płynnym. 4 razy zaczynasz krążenie w lewo, 4 razy — w prawo. Powtarzasz 2—5 razy.

4. „Pistolet". Stajesz lewym bokiem do stołka lub tapczana. Unosisz prawą nogę, prostą w kolanie, w przód do poziomu (początkowo można niżej, ale kolano zawsze proste). Teraz wykonujesz jak najniższy przysiad na lewej nodze — cała stopa przylega do podłoża. Przy powrocie do stania prostując lewą nogę odpychasz się lewą dłonią od powierzchni stołka czy tapczana. Po czym stajesz na prawej nodze, a lewą lekko unosisz w biodrze i potrząsasz nią rozluźniając

mięśnie. Następnie w tył zwrot i ćwiczy noga prawa, do góry lewa, opierasz się na prawej dłoni itd. Ćwiczenie wymaga dużej siły mięśni ud. Początkowo powtarzasz po 2 razy każdą nogą. Stopniowo więcej.

5. Przygotowanie do łuków z pługa. Stajesz w dużym rozkroku. Palce stóp masz skierowane do wewnątrz. Przenosisz ciężar ciała na lewą nogę, silniej ją uginając; prawy bark cofa się w tył, tułów wykonuje lekki skręt; prawa noga prostuje się w kolanie. Następnie przerzucasz ciężar ciała na prawą nogę (patrz rys.), lewy bark cofasz do tyłu, lewą nogę prostujesz w kolanie itd. Po ośmiu „przerzutach" wracasz do postawy. Wykonujesz osiem kroków lekkiego biegu w miejscu celem odprężenia mięśni nóg. Ćwiczenie powtarzasz 2—6 razy.



6. „Odciążanie nart". Stoisz w maleńkim rozkroku (na szerokość pięści), stopy równoległe, kolana lekko ugięte, tułów wyprostowany. Odciążenie wykonujesz przez wyciągnięcie całego ciała w górę i równoczesny wznos ramion wzwyż. Potem ruchem miękkim i płynnym przechodzisz do niskiego przysiadu, połączonego ze skrętem i skłonem tułowia w lewo, aż do dotknięcia prawą dłonią lewej pięty. Znów wyprost i odciążenie, a potem skrętoskłon w prawo i dot-

knięcie lewą dłonią prawej pięty. Powtarzasz ćwiczenie w każdą stronę 5—10 razy, pamiętając o regularnym oddychaniu.

7. Podskoki ze skrętami. Jest to również ćwiczenie wyrabiające umiejętność odciążania. Stopy równoległe, nieco od siebie oddalone. Posuwasz się w przód krótkimi, niskimi podskokami. W momencie oderwania stóp od podłoża wykonujesz skręt, a raczej wypchnięcie, bioder w bok w prawo połączony z wymachem ramion w lewo. Miękki doskok, wyprost i następny skok z wypchnięciem bioder w bok w lewo i wymachem ramion w prawo — wszystko przeciwnie. Ćwiczenie wykonujesz ruchem miękkim, ciągłym. Górna część tułowia przez cały czas zwrócona w przód w kierunku posuwania się. Ćwicz raczej boso.

### Ćwiczenia mięśni brzucha.

Znajdziesz je na stronie 50 i będziesz robić nieco większą ilość razy niż przy zwykłej codziennej gimnastyce porannej. Obciążenie nóg butami narciarskimi sprawi, że ćwiczenia te staną się bardziej intensywne.

### Ćwiczenia równoważne

Sięgnij pamięcią do naszej rozmowy o wychylaniu się i upadkach, a na pewno przypomnisz sobie potrzebne ćwiczenia (str. 199 i dalsze).

Anna usiadła, skończywszy pokazywanie ostatnich ćwiczeń.

— Ach, Ireno. Góry i narty to moja jedyna i największa miłość...

— Ależ Anno, to samo mówiłaś, przypominam sobie dobrze, w lecie o morzu. To jak wreszcie z tą twoją jedyną i największą miłością? Zdecyduj się.

— Widzisz, ja mam taki nieco męski charakter — każda ostatnia miłość jest moją największą miłością. Góry i śnieg kocham dopóki jest śnieg, a potem... potem przyjdzie lato i znów wrócę do morza.

## WIĘC ŚPIJ KOCHANIE

— Powiedz mi, jak sypiasz?

Irena spojrzała zdziwiona i dość niepewnym głosem odparła.

— Wydaje mi się, że dobrze. Czasem pięć, czasem siedem godzin. Ale dlaczego o to pytasz, czy to takie ważne?

— Przypuszczam, że uważasz się za inteligentną osobę? — w głosie Anny można było wyczuć lekką ironię.

— Raczej tak, przynajmniej dotychczas tak mi się zdawało.

— No, to ja się bardzo dziwię, że osoba mająca pretensje do inteligencji może pytać, czy sen jest czymś ważnym.

— Bardzo przepraszam. Nie śmiej się ze mnie, tylko lepiej mów od razu, bo już na pewno coś wymyśliłaś.

— Dobrze. Zaczynam. Tylko załóż ciemne okulary, bo cię oczy rozbolą od tego słońca. — Anna właśnie szukała w czeluściach potężnej torby swoich przeciwsłonecznych szkieł.

Siedziały w orbisowskim autobusie „Warszawa--Zakopane", który pędził w oślepiającej jasności śnieżnych pól i słonecznych promieni. Anna w myśl głoszonej przez siebie zasady: „nigdy nie jest za późno" — wiozła Irenę razem z parą własnoręcznie przez siebie wybranych dla niej desek, aby i ona wreszcie zasmakowała białego szaleństwa.

Autobus — wydawało się Annie — jedzie zbyt wolno, pogoda jest niepokojąco piękna. Wprost obawiała się, że za parę godzin zabraknie dla niej śniegu i słońca. Góry wprawdzie zostaną, ale co będzie, gdy się ukryją w chmurach, co będzie, gdy akurat tej nocy zacznie się halny? Nie, o tym wolała Anna nie myśleć.

Znalazła wreszcie okulary i na pełnym oddechu zaczęła:

— Będzie to „dyskurs uczony", więc błagam, nie zaśnij, choć właśnie senne sprawy poruszę. Gdyby cię morzyło, to się uszczypnij, bo chcę, żebyś koniecznie uzupełniła swoją edukację.

## Bezsenność

Otóż my, dzieci wieku atomowego, oprócz wielu innych dobrodziejstw tego wieku, zostaliśmy dotknięci bezsennością. Ogromny procent ludzi na całym świecie nie może sypiać. Męczą się, przewracają z boku na bok, wstają w nocy, aby coś zjeść lub czegoś się napić, liczą owce czy barany (uważając przy tym pilnie, aby się nie pomylić), wreszcie, całkowicie zmaltretowani, zażywają jakiś środek nasenny, żeby zapaść w krótką, pełną koszmarów i zjaw nie z tego świata, drzemkę.

Między wieloma różnorakimi przyczynami powodującymi bezsenność poczesne miejsce zajmuje... lęk przed bezsennością — twierdzenie znanego fizjologa amerykańskiego, Klatmanna. Lęk ten powoduje, zdaniem uczonego, powstawanie impulsów hamujących poddanie się organizmu zespołowi objawów popularnie określanych nazwą „sen".

Inny specjalista, zajmujący się problemem bezsenności w związku z przystosowaniem organizmu ludzkiego do specyficznych warunków w jakich odbywają się loty kosmiczne, prof. dr H. L. Williams, tak mniej więcej ujmuje zagadnienie:

człowiek zdrowy nie wytrzyma długo braku snu, ponieważ najlepszym lekarstwem jest tu... przedłużenie się tego stanu; to nie żaden paradoks, to samoobrona organizmu, rodzaj samoczynnej regulacji; każdy, kto musiał spędzić bezsennie jedną czy dwie noce, przyzna profesorowi rację;

najprostszym wskazaniem jest zachowanie stałej pory układania się do snu i utrzymanie regularności okresu snu;

długotrwałość snu, potrzebnego człowiekowi, jest sprawą indywidualną — są osoby wymagające 10-godzinnego snu, innym wystarcza 7 godzin;

niedostatek snu, trwający przez dłuższy okres czasu, powoduje rodzaj kumulacji „długu sennego", co w konsekwencji może się odbić ujemnie na naszej sferze neuropsychicznej;

rytmicznie powtarzający się bodziec, np. wsłuchiwanie się w niezbyt głośne tykanie zegarka, sprzyja zaśnięciu.

Wielu uczonych — fizjologów, biologów, chemików i innych — bada i studiuje zagadnienia związane ze snem, z jego mechnizmami, a zwłaszcza ze sprawą podświadomości.

Tyle ze strony naukowców. Ale naukowcy daleko — a noc blisko.

Zastanówmy się zatem — co robić?

Wydaje mi się, że sprowadzanie snu za pomocą pastylek, ziółek czy proszków jest niejako oddziaływaniem na skutki, powiedziałabym leczeniem skutków. Chcąc zaś racjonalnie czemuś zapobiec, trzeba sięgnąć do przyczyn, trzeba im przeciwdziałać w sposób skuteczny i świadomy. Po prostu trzeba unikać tego wszystkiego, co może wywołać dane skutki, w naszym przypadku — bezsenność.

No a znów żeby zapobiegać czemuś świadomie, trzeba to przede wszystkim znać.

## Dlaczego nie możesz spać

Spróbuję krótko wyłożyć ci takie najczęściej spotykane przyczyny bezsenności. Na pierwszym miejscu postawiłabym przemęczenie systemu nerwowego. Jest rzeczą znaną, że ludzie pracujący fizycznie mają sen, jak się to mówi, zdrowy — usypiają natychmiast, śpią mocno, bez żadnych zwidów i majaków sennych. Praca umysłowa, nerwowy tryb naszego życia, przeciążenie problemami sprzyjają bezsenności. Taki sam wpływ mają różne zmartwienia, kłopoty, wszelkie silne przeżycia



psychiczne. Duży wpływ ma również nasz pospieszny, nerwowy styl życia.

Nie bez znaczenia są tu także warunki zewnętrzne, powiedziałabym fizyczne: hałas, źle wywietrzony pokój, zbyt późno spożyty ostatni posiłek, nieregularny tryb życia, niewygodne łóżko i wiele, wiele innych.

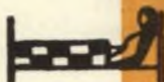


## Sen to wielki pan

Widzisz, Ireno, sen jest tak samo potrzebny każdej żywej istocie jak powietrze i pożywienie. Jest niezbędnym wypoczynkiem dla naszego umysłu i systemu nerwowego, jest koniecznym odprężeniem dla całego ciała. We śnie bowiem rozluźniają się wszystkie mięśnie, które caluteńki dzień muszą znajdować się w stałym napięciu, aby utrzymać nasze ciało w pozycji stojącej albo siedzącej. Gdy zasypiamy, wyłączają się z pracy nasze zmysły, które przecież dosyć się namęczą przez szesnaście „roboczogodzin".



Długotrwały brak snu, spanie w niewłaściwych warunkach i o niewłaściwych porach podkopuje bardzo poważnie nasze zdrowie, skraca życie. A



wydaje mi się, że jednak sporo jest takich chwil, dla których żyć warto. Dla nas kobiet nie do pogardzenia jest również fakt, że jak się dobrze wyśpimy, jesteśmy o wiele ładniejsze, bardziej urocze, bardziej skłonne do miłego słowa i uśmiechu dla każdego. A wiadomo, że nic tak nie ułatwia życia jak uśmiech.

Wielki uczony rosyjski, Pawłow, swoimi klasycznymi doświadczeniami, przeprowadzanymi na psach, wykazał, że żywy organizm o wiele krócej może znieść brak snu niż brak pokarmu.

Zapewne nie zgadłabyś, że do najcięższych zalicza się zawód piekarza, przede wszystkim dlatego, że jest wykonywany w nocy i piekarze mogą sypiać tylko we dnie, a więc w czasie kiedy zwykli śmiertelnicy, wyspani i wypoczęci, ochoczo pracują w fabrykach, warsztatach i biurach.

Widzisz zatem, że snu nie można traktować lekko i pogardliwie. Sen, to wielki i potężny pan o którego względy warto zabiegać.

Dla dorosłego człowieka za wystarczającą dawkę snu uważa się 7—8 godzin. Nie bez znaczenia jednak jest to, kiedy się one zaczynają. Wszyscy specjaliści od snu zgodnie twierdzą, że najbardziej wartościowe są te godziny, które odsypiamy przed północą.

## Jak ja to robię

Kobiety muszą więc tak organizować 24 godziny w swym życiu, aby już o 22 mogły na dobre przymknąć swe śliczne oczęta. Stąd jasno wynika, że wszystkie czynności przygotowawcze należy zakończyć grubo wcześniej.

Kolację, to już wiesz, że trzeba jeść najpóźniej o godzinie 19.

Pokój doskonale wywietrzyć. Jeżeli warunki pozwalają, najlepiej sypiać w lecie przy szeroko otwartym, zimą — przy uchylonym oknie. Zimno, stosowane mądrze i w miarę, doskonale konserwuje także i kobietę.

Bardzo namawiam cię, abyś przed spaniem prze-

wietrzyła się na spacerze choćby przez pół godzinki. Zapewniasz sobie przez to: lepszy sen, ładniejszą linię, no i swemu przewodowi pokarmowemu wyświadczysz pewną przysługę. Pamiętasz jeszcze chyba, co ci mówiłam o zbawiennym wpływie ruchu w tym zakresie.

To, na czym śpisz, powinno być raczej twarde i jak najbardziej płaskie. Pod głowę radzę podłożyć coś zupełnie niewielkiego, jakąś poduszeczkę czy większy jasieczek, dobrze wypchany.

Myślę, że stara i niegłupia tradycja japońska nie tylko ze względu na kunsztowne fryzury kazała kobietom sypiać z twardym wałkiem podłożonym pod



kark. Przypuszczam, że nie mniej zaważyła tu troska o skórę twarzy i w ogóle względy higieniczne.

Irena rzuciła na przyjaciółkę nieco spłoszone spojrzenie.

— Nie bój się, nie każę ci sypiać po japońsku — roześmiała się Anna. — Natomiast żądam, abyś się za ciepło nie przykrywała. A już w lecie stanowczo trzeba zmienić kołdrę na koc, w czasie zaś większych upałów — na prześcieradło.

*

U mnie bardzo ważnym momentem przysposabiającym do snu jest oderwanie się od codziennej rzeczywistości, w czym najczęściej pomaga mi Kubuś Puchatek, Coto z „Lata leśnych ludzi" lub Pryszczyk z „Żądła Genowefy". Bardzo te trzy książki lubię, a znam tak dobrze, że prawie na pamięć. Zazwyczaj też po kilku stronach błogo zasypiam.

Książka czy jakakolwiek lektura na dobranoc to nie błaha sprawa, to zagadnienie rangi problemu. Są książki nasenne i są książki antysenne.

„Gdy czytam nocą, nie wiem, jakie książki mam bardziej cenić: te, które wybijają ze snu, czy też te, dzięki którym zasypiam". Oto celne trafienie w sedno sprawy, myśl, która powstała z górą sto lat temu i to nie w byle jakiej głowie — słynnego na całym świecie, wielkiego polityka angielskiego, Beniamina Disraeli. No, ale twórcy imperializmu angielskiego na pewno inne sprawy spędzały sen z powiek niż nam, przeciętnym dzieciom nieprzeciętnej ery.

Wprawdzie szkoda przesypiać trzecią część swego życia, jednak spać trzeba. I ja zawsze głosować będę za książką lekką, bezproblemową i raczej już znaną — to naprawdę znakomity środek nasenny.

Zanim jednak zasnę, przybieram odpowiednią pozycję. Układam się na plecach, ręce wyciągam wzdłuż ciała, zaś wszystkie mięśnie staram się idealnie rozluźnić. Zamykam oczy i... żegnaj ziemio — przenoszę się do Krainy Snów.

— Może cię to zainteresuje, że właściwego uk-

ładania się do snu, tj. na wznak, nauczyłam się parę lat temu z „Przekroju". Właśnie z nim znalazłam się wieczorem na tapczanie. Przeczytałam. Spróbowałam natychmiast i tak się przyzwyczaiłam, że dziś już nie umiałabym inaczej zasnąć.

Tak, tak — przyzwyczajenie, moja droga, ma jednak coś wspólnego z naszą drugą naturą.

Spanie w pozycji „przekrojowej" stwarza najlepsze warunki do odpoczynku układom: kostnemu i mięśniowemu, ponadto pozwala na spokojne i głębokie oddychanie, nie męczy również serca, jak np. spanie na lewym boku (jak już koniecznie chcesz na boku, to na prawym).

Cierpiącym na bezsenność pomaga niekiedy, wzięta przed spaniem, 10- do 15-minutowa kąpiel w wodzie o temperaturze 36—40°C.

— A ty? Czy nigdy nie cierpisz na bezsenność? — zapytała Irena.

— Owszem, ale wtedy korzystam z rady mojego lekarza i gdy od czasu do czasu zaczyna się dla mnie okres „białych nocy", zażywam przepisany mi środek nasenny. Jedną pastylkę. Na drugą noc pół pastylki, na trzecią — ćwierć, a na czwartą śpię już bez aptecznej pomocy.

Wiara czyni cuda. Prawda?

— Aha! I jeszcze coś ważnego. Każdy powinien sobie w miarę możności zapewnić ciszę w nocy (co niestety nie zawsze jest możliwe) i należyte zaciemnienie pokoju (co już jest znacznie łatwiejsze).

Walkę z decybelami podejmuje się teraz na całym świecie, gdyż na równi z zanieczyszczeniem powietrza w większych ośrodkach przemysłowych czy miejskich stanowią one niebezpieczeństwo społeczne.

— W końcu byłabym ci zapomniała powiedzieć, że razem z twoim mężem wyjechał do Zakopanego Karol i prawdopodobnie będą nas we dwóch oczekiwać na dworcu.

# JEDNORĘCZNIE LUB OBURĄCZ
# RZECZ O AUTOMASAŻU

— Chciałabym cię wprowadzić, Ireno, w arkana pewnej dziedziny przeważnie bardzo zapoznanej przez ogół. Dziedziny dla nas ważnej i wymagającej wiadomości z jeszcze innych, jeszcze ważniejszych dziedzin, czy gałęzi wiedzy, jeśli tak wolisz...

Tu Anna przerwała, rozsiadła się wygodnie w fotelu, jak zwykle do dłuższej przemowy, i ze skupieniem wpatrzyła się w ujęty ramą okna głęboki błękit przedwieczornego nieba.

— Podniecasz moją ciekawość! Czy aby nie zamierzasz uciąć wykładu na temat lotów kosmicznych?

— Nie, nie obawiaj się. W tej dziedzinie sama jestem nie tyle nawet szeroką masą, ile raczej ciemną. Rzecz będzie trochę o anatomii, trochę o fizjologii, a najwięcej o automasażu, który naprawdę godny jest większego zainteresowania, zwłaszcza u ludzi dbających o kulturę swego ciała.

Działanie automasażu jest dwojakie: podwyższenie sprawności organizmu i szybkie usuwanie skutków zmęczenia. Masaż może jednak zarówno pomagać, jak i szkodzić. O tym, czy każdy może stosować automasaż, pomówimy nieco później, na razie zapamiętaj jedno — szkodzić będzie na pewno wtedy, jeśli wykonuje się go bez podstawowej znajomości anatomii i fizjologii człowieka. Zrozumiałe, że czynności związane z wykonywaniem tego zabiegu też muszą być dobrze znane i rozumiane.

— Nie, nie sięgaj po papier i długopis! Postaram się krótko i możliwie jasno opowiedzieć ci o tych sprawach, a ty musisz tylko uważać i spoglądać nie w okno czy w moje oczy, lecz na obrazki, które usłużną ręką ci podsunę.

Wprawdzie wszystko, o czym będziemy teraz mówić, powinno być znane każdemu, kto otrzymał „patent dojrzałości", ale... dorosły człowiek tak wiele nauk ze szkolnej ławy zapomina... Nie od rzeczy będzie więc mała powtórka.

## Szkielet kostny

Jak sama nazwa wskazuje, szkielet kostny jest zrębem, do którego poprzyczepiane są mięśnie, ponadto zaś pewne jego części, jak klatka piersiowa i miednica, stanowią ochronę dla narządów umieszczonych wewnątrz.

Kości tworzące szkielet mają kształt różny, dostosowany mądrze przez matkę-naturę do funkcji przez nie spełnianych w służbie właścicielowi; są krótkie, długie i płaskie (tak też je nazywamy). Otacza je rodzaj błony, zwanej okostną, w której przebiegają liczne naczynia krwionośne i chłonne, oraz gałązki nerwowe.

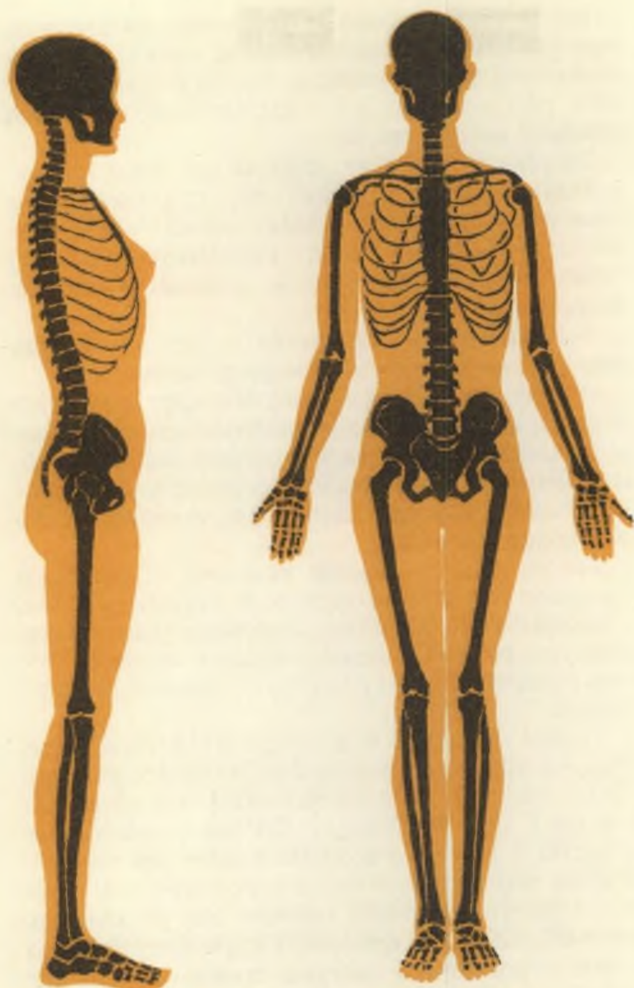
Spośród czterech rodzajów połączeń kości dla nas najbardziej interesujące będą stawy:

Połączenia na pół ruchome, jak np. stawy między kręgami tworzącymi kręgosłup (tu dygresja ważna dla uzyskania czy utrzymania pięknej sylwetki: nieznaczną ruchomość tych połączeń możemy zwiększyć ćwiczeniami).

Połączenia w pełni ruchome. Ruchomość tych stawów zależna jest od kształtu tworzących je kości. Do stawów o największej ruchomości należą np.: ramienny (nazywany też barkowym) i biodrowy.

Stawy otoczone są torebką stawową, bogato unaczynioną, wydzielającą do wnętrza tzw. maź stawową, pełniącą bardzo ważną funkcję „oliwienia" połączeń kostnych.

Wszystkie kości łączą się ze sobą za pomocą pasm silnej tkanki włóknistej, zwanych więzadłami.



KOŚCIEC — PRAWIDŁOWE WYGIĘCIA KRĘGOSŁUPA

## Mięśnie

Jak wygląda mięsień w przekroju, jakie bywają jego kształty — o tym wie każdy, kto kiedykolwiek miał do czynienia z patelnią. Trzeba jednak dorzucić słów parę o niektórych właściwościach i zasadach działania naszych mięśni.

Zasadniczo dzielimy mięśnie na dwie grupy: szkieletowe lub poprzecznie prążkowane — działanie tych mięśni podlega naszej woli — oraz mięśnie gładkie, o ruchach niezależnych od naszej świadomości, występujące w ścianach niektórych narządów wewnętrznych.

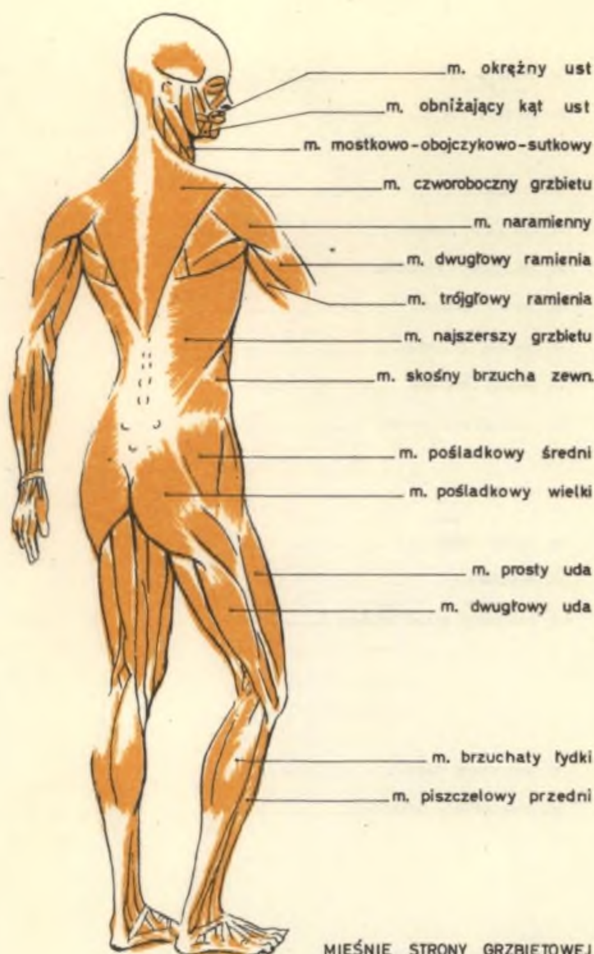
— Powiedziałaś „zasadniczo". Czy jest jeszcze inny podział lub istnieją inne grupy mięśni?

— I tak, i nie. Zaraz ci to wytłumaczę. Jest pewien mięsień, którego tkanka wyposażona jest wprawdzie w poprzeczne prążki, jak w mięśniach szkieletowych, lecz działalność jego podlega prawom mięśni gładkich, ruchy jego są i muszą być mimowolne. To mięśnień sercowy.

Trochę szerzej musimy pomówić o mięśniach szkieletowych. Jest to konieczne ze względu na dobre, a chociażby nieszkodliwe, stosowanie automasażu, poza tym pozwoli ci lepiej zrozumieć działanie ćwiczeń gimnastycznych i konieczność stosowania ruchu w ogóle.

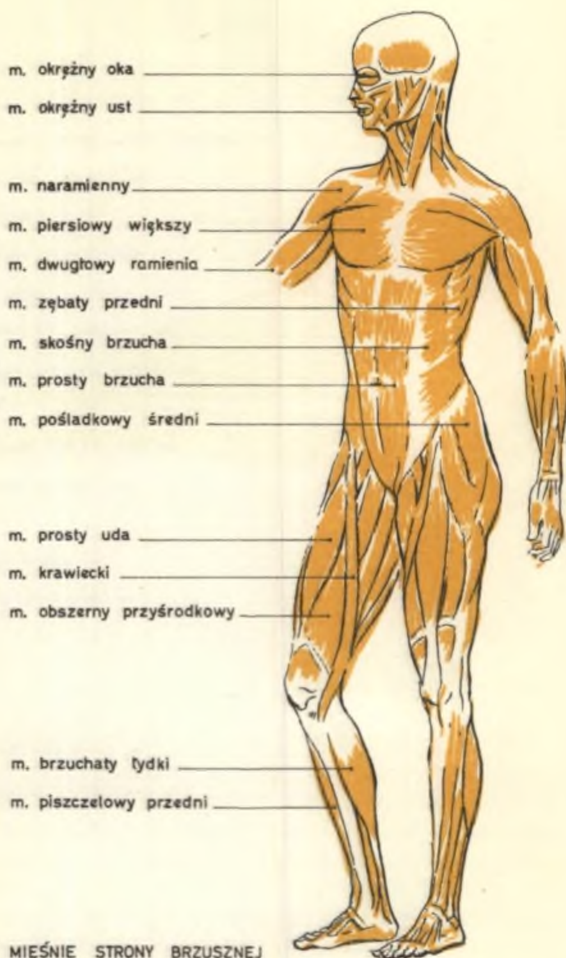
Tkanka mięśniowa składa się z włókien o różnej długości, odznaczających się dwiema bardzo ważnymi dla nas cechami: dużą elastycznością oraz zdolnością kurczenia się i wydłużania. Włókna te ułożone są w pęczki, z których z kolei zbudowany jest mięsień. Mięśnie mają kształt różny: wrzecionowaty (mięśnie kończyn i niektóre tułowia) lub płaski (np. mięśnie brzucha czy grzbietu). Oczywiście mięśnie są hojnie wyposażone w naczynia krwionośne, chłonne i nerwy.

A że wszystko na świecie musi mieć swój początek i koniec, tak też i mięsień je posiada. Są to części zwane przyczepami. Przyczepy te, czyli ścięgna, przytwierdzają mięsień do kości.



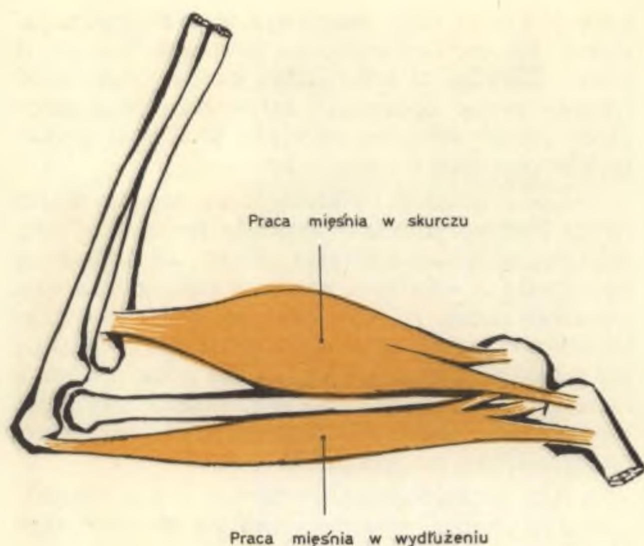
MIĘŚNIE STRONY GRZBIETOWEJ

Mięśnie przebiegają nad jednym lub kilkoma stawami — od tego też zależy zakres ich działania. Zależnie od rodzajur pracy, jaką mięśnie wykonują, nazywamy je zginaczami lub prostownikami. Mięśnie pracują, można by powiedzieć, kolektyw-




MIĘŚNIE STRONY BRZUSZNEJ

nie — grupowo. Kiedy jedne mięśnie kurczą się, powodując np. ruch zgięcia ramienia w stawie łokciowym, inne, położone po stronie przeciwnej, rozciągają się. Z kolei przy ruchu prostowania ramienia kurczą się mięśnie rozciągnięte.




## Krew krąży w tobie

Do wykonania jakiejkolwiek, najmniejszej nawet pracy potrzebna jest pewna energia. Dla pracy twoich mięśni energii dostarcza rozpad i odbudowa nieustanna pewnych ciał, z których najważniejszy jest glikogen, „fabrykowany" w wątrobie. W pracującym mięśniu cząstki glikogenu rozpadają się, a powstająca przy tym energia zamienia się w pracę mechaniczną i częściowo przetwarza się w ciepło. Do działania tej „przetwórni" niezbędna jest obecność tlenu zawartego we krwi, a pobieranego przez ustrój z powietrza. Powietrze atmosferyczne zawiera około 23% tlenu. Powietrze w miastach czy osiedlach fabrycznych natomiast posiada ponadto znaczny procent różnych szkodliwych dla zdrowia domieszek. Tlen z pęcherzyków płucnych, bogato unaczynionych włosowatymi tętniczkami, jest rozprowadzany przez

krew do każdej, najdrobniejszej cząstki twojego organizmu. Jak wielka i ważna jest ta strona działalności krwi udowodni ci tylko jedna liczba: około 1700 (słownie tysiąc siedemset!) litrów tego bezcennego płynu przepływa przez naczyńka włosowate pęcherzyków płucnych w ciągu doby.

— Coś podobnego! Naprawdę nie miałam o tym nawet bladego pojęcia — zawołała Irena. — Widzę, niestety, że jestem nie tylko wtórną, ale kompletną analfabetką w dziedzinie wiedzy o człowieku, a więc i o sobie samej. Przecież człowiek to istota z krwi i kości, no i z mięśni, i z tego wszystkiego co ta istota ma w środku. Tak, człowiek sam dla siebie jest istotą nieznaną. Zaciekawiłaś mnie tymi litrami, taka ilość! Czy nie zechciałabyś mi czegoś więcej o tym płynie, zwanym krwią, przypomnieć?

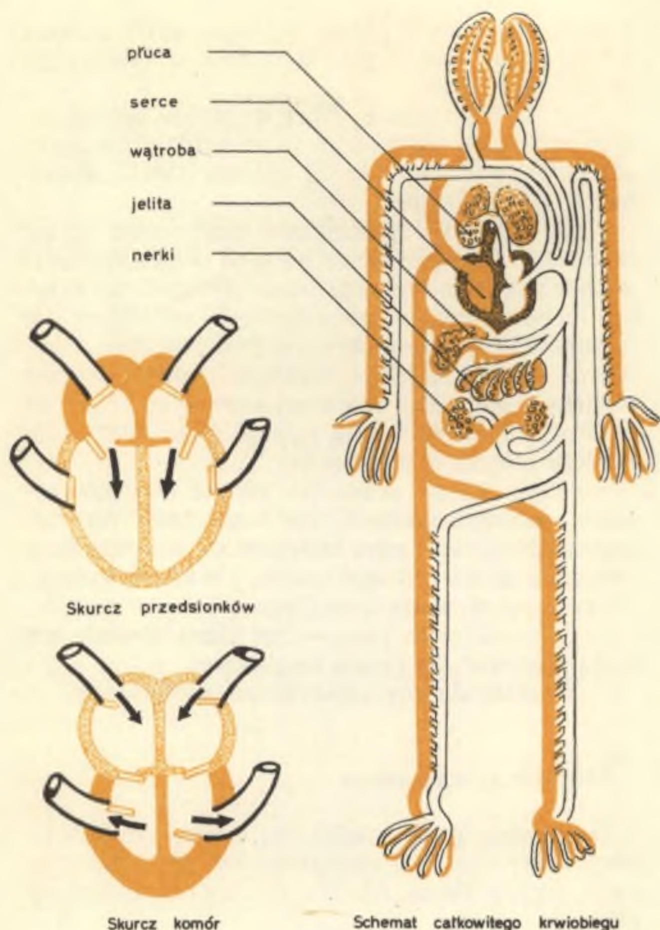
— Ależ jak najchętniej! Zwłaszcza że jako przyszła „automasażystka" powinnaś niektóre szczegóły tego zagadnienia dobrze znać.

Zresztą z „płynów", jeśli już używamy tego określenia, w ogromnym procencie składa się cały nasz organizm. Te płyny to: w o d a (taki np. mięsień składa się w ok. 80% z wody, a dopiero uzupełniające setkę procenty stanowią ciała stałe), l i m f a, zwana też płynem śródtkankowym (około 15 litrów „na głowę"), no i ta k r e w, najszlachetniejszy i najcenniejszy z ludzkich płynów, której np. ty, człowiek dorosły, masz około 4—6 litrów.

O krwi zresztą można by godzinami mówić. My powiemy sobie tylko to, co teraz dla nas najważniejsze.

Krew ujęta jest w zamknięty obwód, który stanowią naczynia krwionośne i serce. Naczynia to różnej średnicy rury, rurki i rureczki. Najgrubsze, łączące się z sercem, mają w przekroju 2—3 centymetry, najcieńsze — setne części milimetra. Cały ten, niezmiernie rozgałęziony, system naczyń zamknięty jest w dwóch układach.

K r w i o b i e g d u ż y ma swój początek w lewej komorze serca, skąd rozprowadza, poprzez tętnice, po




Schemat całkowitego krwiobiegu

naszym organizmie krew bogatą w tlen, a następnie „zbiera" ją z powrotem i poprzez żyły dowozi do prawego przedsionka serca.

Krwiobieg mały rozpoczyna się w prawej komorze serca (krew dostała się tu z prawego przed-

sionka), skąd krew płynie do płuc, gdzie pobiera świeży zapas tlenu. Z płuc krew dochodzi do lewego przedsionka serca.

Masz tu oto rysunek, który w bardzo uproszczonym schemacie pozwoli ci to stwierdzić naocznie. „Puste" są naczynia z krwią tętniczą (tlen), „wypełnione" z krwią żylną.

Krew ma do odpracowania niezmiernie ważne czynności. Transportuje do naszych tkanek składniki pokarmowe i tlen. Pomaga usunąć z organizmu zużyte, niepotrzebne, a nawet wręcz szkodliwe, bo zagrażające życiu, produkty przemiany materii. A wykonuje to znakomicie i bezbłędnie, gdyż poprzez najcieńsze naczyńka zwane włoskowatymi, choć do grubości włosa bardzo im daleko, może dotrzeć do każdego zakątka naszego ciała.

— Przypominasz sobie, jak zawsze przy ćwiczeniach specjalnie podkreślałam konieczność regularnego oddychania, nawet mówiłam ci, w której fazie ćwiczenia należy wykonać wdech, a w której wydech. Teraz lepiej zrozumiesz dlaczego.

— Oczywiście, to jasne — bez tlenu mięśnie nie mogą pracować, po prostu zmęczą się.

— Wniosek słuszny, choć mocno uproszczony.

## Mięśnie są zmęczone

Mechanizm pracy mięśni jest bardzo skomplikowany. Przyczyną ich zmęczenia jest nie tylko zbyt mały dopływ tlenu. Ale o tym za dużo trzeba by mówić.

W każdym bądź razie zewnętrznym, że się tak wyrażę, objawem zmęczenia mięśni jest coraz wolniejszy i z coraz większym wysiłkiem odbywający się ich skurcz. Naturalnym zaś „odczynnikiem" dla takiego stanu rzeczy jest odpoczynek.

I tu dochodzimy do sedna sprawy — do roli masażu czy automasażu, które to zabiegi w krótkim czasie przywracają zmęczonym mięśniom ich sprawność.

Oczywiście, kto ma sporo wolnego czasu, może automasaż stosować często, a nawet codziennie, jeśli nie należy do rzędu śpiochów i potrafi na ten godziwy cel wygospodarować jakieś 15 minut. Na pewno jednak każdy zechce go sobie zaaplikować po kilkunastokilometrowym, tak „modnym" dziś pieszym rajdzie niedzielnym, po pierwszych w sezonie wyczynach narciarskich czy tenisowych, po intensywnych treningach, lekkoatletycznym czy gier sportowych, które coraz częściej są udziałem przeciętnego zjadacza chleba, np. na wczasach lub w ogniskach TKKF. Automasaż spełnia w takich sytuacjach rolę podobną jak katalizator — przyspiesza wypoczynek mięśni.

## Komu wolno — komu nie

— Przepraszam, że ci znów wpadnę w tok. Interesuje mnie, czy każdy, kto ma po temu czas i ochotę, może sobie pozwolić na taki zabieg automasowania?

— Słuszne pytanie myślącej kobiety.

Mówiąc ogólnie, automasaż jest bardzo zalecany dla ludzi zupełnie zdrowych. Lekarze jednak podają dość liczne przeciwwskazania.

Nie wolno stosować automasażu:

W chorobach z gorączką, gorączka bowiem to sygnał ostrzegawczy. Uwaga! Coś złego się dzieje! Co? Stwierdza lekarz.

Przy występowaniu jakichkolwiek bólów. Pędzimy wówczas do lekarza i on decyduje.

W chorobach krwi i naczyń krwionośnych. Na przykład pojawianie się sińców po lekkim nawet uciśnięciu skóry może sygnalizować, że z krwią coś nie w porządku.

W chorobach skóry, zranieniach i podobnych urazach.

W razie wystąpienia żylaków.

Oczywiście nie wolno go wykonywać nie tylko brudnymi, ale nawet niestarannie umytymi rękami. Skóra poddawana automasażowi też musi być, rzecz jasna, czysta.

— Przeczuwam twoje pytanie: „Skąd ty to wszystko wiesz?"

— Wielu rzeczy po prostu się uczyłam. Rozumiesz, przygotowanie do zawodu, któremu wierna pozostałam dotychczas. Poza tym praktyka, no i śledzenie postępu w „moich" naukach. Jeśli zaś chodzi konkretnie o automasaż, to moim mistrzem jest tu prof. dr Richard Kirsch (Masaż sportowy. PZWL. 1965).

## TECHNICZNA STRONA MEDALU

Automasaż całkowity poszczególnych części ciała wykonuj w takiej kolejności, jaką podam. Sposób wykonania postaram się jak najdokładniej opisać. Zasadnicze ruchy masażu to głaskanie, rozcieranie i ugniatanie.

**Głowa,** a ściślej część owłosiona głowy. Możesz przy tej czynności siedzieć, głowa nieco pochylona w przód. Masaż polega na rozcieraniu. W tym wypadku wykonujesz je opuszkami czterech palców, wyłączając kciuk. Palce nie przesuwają się po skórze, lecz lekko ją uciskając wykonują małe koliste ruchy, niejako pociągając za sobą skórę.

Zaczynasz od linii środkowej i od czoła, równocześnie obydwoma rękami, postępując coraz dalej ku tyłowi głowy, aż do karku. Po czym znów wracasz do czoła, palce są wtedy ułożone nieco dalej na zewnątrz od linii środkowej. Następnie coraz bliżej skroni, znów do tyłu itd.

**Szyja.** Rozpoczynasz głaskaniem szyi z przodu. Tu mała dygresja: głaskanie skóry usuwa złuszczone (martwe) komórki powierzchniowe naskórka, podnosząc zarazem ciepłotę skóry — co wpływa na lepsze jej ukrwienie. Jest to ważne zwłaszcza dla kobiet, u których często właśnie szyja — a nie twarz — jest „metryką"

Masaż wykonujesz na zmianę jedną i drugą ręką. Układasz dłoń na brzegu dolnej szczęki, obejmując ją odwiedzionym kciukiem z jednej strony, palcem wskazującym z drugiej (pamiętaj, to się nazywa układ

1 

 2

dłoni przeciwstawny). Po czym przesuwasz dłoń w dół do obojczyka. W tym momencie drugą dłoń układasz w pozycji wyjściowej na szczęce i wykonujesz nią następny ruch głaskania. Taka przekładanka dłoni, jasne? Cykl powtarzasz około 6 razy. Oczywiście ruchy głaskania muszą być delikatne (rys. 1). Broda cofnięta nieco w tył i minimalnie uniesiona.

Głaskanie karku i tylnej części szyi wykonujesz zewnętrzną stroną małych palców ustawionych płasko dłoni (kantem dłoni), obydwoma rękami na raz. Przykładasz kanty dłoni do miejsca, gdzie kończą się włosy i zsuwasz je (dłonie) powoli w dół i nieco w bok, ruchem lekko łukowatym (rys. 2).

Kończysz z szyją obrabiając jej boki, a ściślej dwa mięśnie, zwane mostkowo-obojczykowo-sutkowymi. Mięśnie te łatwo rozpoznasz, gdyż przy skręcie głowy np. na lewo — prawy mięsień uwidacznia się wyraźnie pod skórą. Zaczyna się za częścią ucha (rys. 3), do której przypinasz klipsy, potem biegnie skośnie w dół w przód, aż do górnej części mostka. Masaż tych mięśni polega na ugniataniu. Prawy mięsień obchwytujesz palcami lewej dłoni, przeciwstawnie (kciuk z jednej strony, pozostałe palce z drugiej — pamiętasz?). Zaczynasz do góry (za uchem) i drobnymi ruchami ugniatania schodzisz w dół w przód.


3


4

Potem znów zaczynasz od góry. Tak samo masujesz lewy mięsień palcami prawej dłoni. Głowa w czasie tego minimalnie opuszczona w dół dla rozluźnienia mięśnia.

**Kark.** Mięśnie karku rozcierasz opuszkami palców obu dłoni równocześnie, ruchami kolistymi, w kierunku od góry ku dołowi (rys. 4).

**Górna część mięśnia czworobocznego** przebiega od karku ku barkowi. Masaż polega tu na ugniataniu. Palcami prawej dłoni obchwytujesz mięsień (chwyt znasz) położony z lewej strony i wykonujesz ugniatanie w kierunku od góry w dół i w bok, ku barkowi. Robisz to w pozycji siedzącej, tułów lekko pochylony w przód i w tym wypadku w lewo. Lewe przedramię złożone swobodnie na udach (rys. 5). Następnie lewą dłonią ugniatasz mięsień znajdujący się z prawej strony.

**Klatka piersiowa.** Automasaż wykonujesz różnymi sposobami w następującej kolejności. Pierwszą czynnością jest głaskanie, które odbywa się od mostka ku pachom. Prawą stronę — lewą dłonią i odwrotnie.

Gdy dojdziesz do piersi, masujesz je oburącz, wykonując koliste ruchy w kierunku od zewnątrz w dół ku środkowi do góry i na zewnątrz ku bokom.


5


6

Następnie przystępujesz do ugniatania **mięśnia piersiowego większego.** Palcami prawej dłoni obejmujesz lewy mięsień od tyłu, kciukiem od przodu. Pozycja siedząca, lewe ramię, rozluźnione, układasz na lewym udzie, dłoń w okolicy kolana. Ugniatanie mięśnia zaczynasz od piersi (ale nie dosłownie — gruczoł odsuwasz nieco ku przodowi, nie wolno masować go w ogóle) i ruchy kierujesz w górę w bok aż do dołu pachowego. Ten mięsień wyczujesz łatwo palcami (rys. 6).

Część mięśnia, położoną bliżej górnej części mostka, poniżej obojczyka, rozcierasz opuszkami palców, ruchami kolistymi, w kierunku od mostka na zewnątrz. Zaczynasz od dolnej części, po czym przy następnym ruchu układasz palce nieco wyżej, znów od środka itd. (rys. 7). To samo robisz lewą ręką z prawym mięśniem.

Teraz kolej na dolną część mięśni klatki piersiowej — między linią piersi a łukami żeber, które łatwo wyczujesz palcami. W dolnej partii zajmiesz się mięśniami **międzyżebrowymi.** Rozsunięte palce prawej dłoni (kciuk wolny od pracy) układasz w linii środka ciała i rozcierasz mięśnie ruchami kolistymi


7


8

w kierunku lewego boku i od dołu przesuwasz palce stopniowo ku górze. Kończysz pod piersią, jak się da najwyżej, gruczoł mleczny wyłączony! (rys. 8). To samo wykonujesz palcami lewej dłoni, w prawo.

Następnie zabierasz się do masażu części **przepony,** mięśnia oddzielającego narządy klatki piersiowej od jamy brzusznej; ma on kształt kopulasty. Przyczepy przedniej części tego mięśnia znajdują się na łuku żebrowym.

Tu ważna uwaga! W tej właśnie okolicy, jak zapewne zauważyłaś, ma tendencje do rozwijania się tkanka tłuszczowa. Robiąc więc nawet tylko automasaż częściowy, nie powinnaś nigdy tego miejsca pominąć. Pamiętaj o smukłości talii!

Ale wracajmy do techniki wykonania. Automasaż przedniej części przepony wykonujesz oburącz równocześnie. Każda dłoń pracuje po swojej stronie. Musisz przy tym siedzieć, lekko pochylona ku przodowi — rozluźnienie mięśni, rozumiesz? Obchwytujesz głęboko łuk żebrowy, kciuki z wierzchu, pozostałe palce od spodu, i zaczynając od linii środkowej ugniatasz to, co złapałaś między palce, kierując się ku bokom (rys. 9).

**Grzbiet** zaczynasz masować od bocznych części **najszerszego mięśnia grzbietu.** Pozycja siedząca. Jeśli zaczynasz od prawej strony, pochylona mocno w przód opierasz prawy łokieć na kolanie (oczywiście prawym). A dlaczego to robisz?

— Żeby rozluźnić prawą stronę mięśnia.

— Bardzo dobrze. Chciałam sprawdzić, czy uważasz.

Sięgasz lewą dłonią daleko w tył pod prawe ramię i obchwytujesz część boczną mięśnia: kciuk z przodu, pozostałe palce z tyłu. Ugniatasz mięsień, przesuwając dłoń od dołu w stronę pachy, a dokładniej — jej tylnego brzegu (rys. 10).

Górną część tego mięśnia możesz rozcierać w następujący sposób. Zginając lewe ramię w łokciu, układasz grzbiet dłoni między łopatkami i wierzchem palców rozcierasz od środka ku bokom. To samo drugą dłonią. To, jak widzisz, dodatkowa świetna gimnastyka. Rozcierać możesz na siedząco.


9


10

**Lędźwie** (dokładniej — okolice lędźwiowe). Automasaż wykonujesz stojąc, przy czym plecy odchylasz lekko ku tyłowi, masujesz palcami obu dłoni równocześnie. Najpierw głaskanie. Dłonie przesuwasz, zaczynając od linii środkowej (rys. 11), ku dołowi

i bokom. Potem rozcieranie. Znów oburącz równocześnie. Żeby działanie masażu było silniejsze, zwijasz palce w pięść i rozcierasz grzbietami dłoni, ruchami kolistymi. Kierunek taki sam jak przy głaskaniu (rys. 12).


11


12

**Brzuch.** Do masażu tej części ciała układasz się na plecach, podciągając kolana do góry, stopy opierasz o podłoże dość blisko pośladków. Powłoki brzuszne rozcierasz, palcami obu dłoni równocześnie, w kierunku od kąta łuku żebrowego w dół. Ponieważ uchwycenie **mięśni prostych brzucha** jest dość trudne i mogłoby spowodować szkodliwy nacisk na narządy wewnętrzne, radzę tylko „poszczypać" same powłoki brzuszne, palcami obu dłoni równocześnie, zawsze można w ten sposób stracić nieco zbędnej podściółki tłuszczowej, która lubi się w tej okolicy zagnieździć (rys. 13).

**Kończyna górna** (popularnie — ręka). Automasaż wykonujesz siedząc (rys. 14). Kończynę masowaną, dajmy na to lewą, opierasz na udzie, dłoń w okolicy kolana. Wykonujesz ruchy głaskania **przedramienia,** zaczynając od strony grzbietowej (wierzch). Ruchem ciągłym przesuwasz palce prawej dłoni od końców palców lewej ręki do łokcia. Po czym

odwracasz przedramię dłoniową stroną do góry i gładzisz je w ten sam sposób.

Następnie rozcierasz **palce,** zwłaszcza ich stawy, i samą **dłoń** (przestrzenie między kośćmi śródręcza). Podczas rozcierania palców i dłoni lewej — kciuk i palce prawej masz ustawione przeciwstawnie.



13



14

W dalszym ciągu masażu rozcierasz **stawy nadgarstka** (ruchy rozcierania, mam nadzieję, już dobrze znasz). Potem rozcierasz **przedramię** i ugniatasz w kolejności takiej jak przy głaskaniu. Przypominam tylko kierunek: od nadgarstka ku łokciowi.

Teraz **staw łokciowy.** Lewa kończyna ułożona swobodnie na udzie, dłonią do góry. Kciuk prawej dłoni układasz w zagięciu łokcia, pozostałe palce na bocznej i tylnej jego stronie. Ruchy rozcierania (koliste) wykonują na zmianę kciuk i pozostałe palce.

Masaż **ramienia** rozpoczynasz znów głaskaniem w kierunku od łokcia do barku. Dłoń masowanego ramienia spoczywa na udzie, łokieć lekko zgięty. Dalej zabierasz się do ugniatania mięśnia położonego z przodu ramienia — jest to znany wszystkim biceps, czyli **mięsień dwugłowy.** Łatwo obchwytujesz go palcami dłoni (przeciwstawnie, rys. 15,


15


16

kciuk od spodu). Ruchy ugniatania postępują od łokcia w górę. Do ugniatania tylnej strony ramienia (**mięsień trójgłowy**) musisz opuścić je między uda, jesteś pochylona w przód (rys. 16). Żeby mięsień dobrze obchwycić dłonią, trzeba ją mocno zgiąć w stawie nadgarstkowym. I znów — od dołu do góry.

Pozostaje nam jeszcze **mięsień naramienny,** niejako nakrywający bark od góry. Ażeby rozluźnić prawy mięsień, zginasz prawą nogę, opierając ją piętą


17


18

o brzeg tapczana i prawy łokieć układasz na kolanie, dłoń zwisa luźno. Obchwytujesz mięsień palcami lewej dłoni i ugniatasz w kierunku szyi (rys. 17).

**Kończyna dolna.** Automasaż tychże kończyn, zwanych potocznie nogami, wykonujesz siedząc na podłodze (dywanie, kocu) lub na trawie czy piasku, jeśli jesteś na świeżym powietrzu.

Zaczynasz od **stóp.** Masowaną lewą nogę zginasz, opierając ją na pięcie, prawa noga spoczywa wyprostowana. Obejmujesz stopę oburącz palcami, kciuki z wierzchu. Najpierw głaskanie, potem rozcieranie palców i śródstopia, ruchami kolistymi, od czubków palców w stronę stawów skokowych (rys. 18).

**Stawy skokowe** rozcierasz opuszkami palców oburcąz. Specjalnie zajmujesz się **ścięgnem Achillesa.** Jest ono przyczepione do kości piętowej. Ażeby ścięgno dobrze rozluźnić, uginasz nieco prawą nogę (kolano odchylone na zewnątrz) i na jej stopie opierasz stopę lewą. Ścięgno obchwytujesz kciukiem i wskazicielem prawej dłoni, tuż nad piętą, i rozcierasz w kierunku łydki (rys. 19).

Teraz kolej na **podudzie.** Nogi pozostawiasz w poprzedniej pozycji. Najpierw oburącz zabierasz się do głaskania. Jedną dłonią obejmujesz lekko mięśnie **łydki,** drugą układasz z wierzchu i przesu-


19


20

wasz obie dłonie od stawów skokowych do kolana. Po czym, już jedną dłonią (lewą dla lewej nogi), obchwytujesz mięśnie łydki, zaczynając od dolnych przyczepów, i uciskasz w kierunku dołka podkolanowego. Stopa przy tym jest na podłożu (rys. 20). Mięśnie łydki są łatwo uchwytne, gorzej przedstawia się sprawa z mięśniami znajdującymi się na przedniej stronie podudzia (**strzałkowy i piszczelowy**). Dlatego też ograniczysz się tu do rozcierania ich opuszkami palców prawej dłoni, oczywiście ruchami kolistymi i, oczywiście, w kierunku od dołu do góry. Stopa lewa powinna być oparta o prawą i lekko skręcona do wewnątrz. Lewa dłoń obejmuje kolano i nieco odchyla je na zewnątrz ku podłożu.

Muszę specjalnie podkreślić, że podczas masażu bardzo ważne jest działanie na stawy ze względu na ich skomplikowaną budowę i „obudowę". Sama gimnastyka to dla stawów za mało, zwłaszcza dla stawów nóg, które są znacznie bardziej narażone na urazy niż stawy kończyn górnych i to nawet przy zwykłym, codziennym chodzeniu. **Stawy kolanowe** zajmują tu pierwsze miejsce. Toteż zajmiemy się nimi bardzo starannie. Nogę, dajmy na to lewą, układasz wzdłuż brzegu tapczana (siedzisz bokiem, prawa noga opuszczona na podłogę), nie usztywniając jej, kolano jest leciutko zgięte. Głaskanie stawu wykonujesz oburącz, łącznie z głaskaniem mięśni uda aż do pachwiny.

Potem następuje masaż okolic rzepki. Palcami prawej dłoni przeciwstawnie obchwytujesz kolano i zaczynasz rozcieranie w kierunku ku górze ruchami kolistymi. Ruchy te wykonujesz oddzielnie kciukiem z jednej strony (wtedy pozostałe palce spoczywają), a oddzielnie opuszkami II, III i IV palca z drugiej strony — wówczas kciuk spoczywa na swojej stronie kolana. I tak dalej na zmianę, zawsze zaczynając od dołu. W ten sposób uporałaś się z przednią częścią stawu.

Z kolei zabierasz się do części bocznych, które rozcierasz, ruchami kolistymi, kłębami obu kciuków równocześnie; podczas tego zabiegu pozostałe

palce obu dłoni wsuwasz pod kolano. I znów, pamiętaj, od dołu do góry (rys. 21).

Pozostaje nam jeszcze część tylna kolana, czyli dół podkolanowy. Opuszkami palców obu dłoni rozcierasz tę część bardzo delikatnie, zbyt nie naciskając, gdyż znajdują się tam dość powierzchownie przebiegające naczynia i nerwy.

Prawidłowo wykonany masaż kolana doskonale wzmacnia staw. Zalecam ci ten zabieg w celach profilaktycznych. Takich rad, jak ja tobie, mnie nikt nie udzielał. Toteż do dziś mam o wiele słabszy prawy staw kolanowy, który nadwerężyłam parę lat temu przy zupełnie, wydawałoby się, niegroźnym upadku, a raczej „siadzie bocznym" podczas zjazdu z Kasprowego na Goryczkową.


21


22

Zabieramy się teraz do **uda.** Nie zmieniasz poprzedniej pozycji — lewa noga wzdłuż brzegu tapczana, prawa oparta stopą o podłogę. Ponieważ przednią część uda już wygłaskałaś łącznie z kolanem, przystępujesz od razu do ugniatania, oburącz równocześnie; palce ustawiasz przeciwstawnie i zaczynając od kolana przesuwasz je powoli aż do biodra. Pamiętaj dobrze obchwycić mięśnie, zwłaszcza że nie sprawi ci to większej trudności (rys. 22).


23


24

Chcąc mieć łatwiejszy dostęp i lepsze rozluźnienie mięśni przy masowaniu tylnej części uda, uginasz nogę w kolanie mniej więcej do kąta prostego, a kolano odchylasz na zewnątrz, stopa wspiera się zewnętrzną krawędzią o podłoże (tapczan).

Obchwytujesz mięśnie oburącz: kciuki, zwrócone do siebie, z boku uda, pozostałe palce od spodu. Ugniatanie zaczynasz od dołu podkolanowego, postępując w górę ku kroczu (rys. 23).

Pozostaje nam jeszcze zająć się **mięśniami pośladkowymi** i koniec z kończyną dolną oraz z automasażem w ogóle.

Tę część zabiegu wykonujesz stojąc w małym rozkroku. Prawy pośladek masujesz prawą dłonią. Zaczynasz od rozcierania mięśni palcami płasko ułożonej dłoni, ruchami okrężnymi, od dołu ku górze, przesuwając palce stopniowo od linii środkowej ku bokowi przy każdorazowym przeniesieniu dłoni w dół. Potem następuje ugniatanie od dołu do góry. Mięsień da się łatwo obchwycić ustawionymi przeciwstawnie palcami, kciuk na zewnątrz (rys. 24).

— Jestem ci, Anno, prawdziwie wdzięczna za ten wykład automasażowy. Mało się na ten temat słyszy i czyta. A właściwie nic. Myślałam, że codzienna gimnastyka, poparta marszowym krokiem do pracy,

całkowicie wyrównuje moje długi wdzięczności w stosunku do własnych „ruchomości", to jest mięśni i stawów, krwi i kości, oraz wszystkich pozostałych „materiałów" budulcowych. A tu masaż... Coś wspaniałego! Tylko obawiam się, że pozostanie on w sferze niespełnionych marzeń. Gdybym jeszcze była mężczyzną...

— Dlaczego „niespełnionych"? I co z tym mężczyzną? Nie bardzo rozumiem.

— Na obydwa pytania łączna odpowiedź. Doba przeciętnego mężczyzny składa się, plus minus, z 8 godzin pracy, 8 godzin odpoczynku (oczywiście czynnego+rozrywki) i 8 godzin snu. Przynajmniej taki podział lansują sami mężczyźni. A jak się przedstawia doba kobiety, sama wiesz najlepiej. Gdzie tu upchnąć ten automasaż?

— Odpowiem ci krótko. Po pierwsze, nie ma przeciętnych kobiet, wszystkie jesteśmy tyranami pracy. Nie, to nie żaden lapsus językowy, to od „tyrania". A po drugie, początkowo, rzecz jasna, wykonanie całkowitego masażu będzie ci zajmować sporo czasu. Ale na wszystko jest rada. Zalecam ci rozpocząć naukę w ramach urlopu. Po dojściu do wprawy ruchy się zautomatyzują i powinnaś całość zabiegu zmieścić w 40 minutach: po 5 minut na każdą kończynę i głowę, a około 15 minut na tułów.

Pamiętaj też, że możesz wykonywać tylko masaż częściowy: na przykład, kończyn dolnych po dłuższym marszu, kończyn dolnych i górnych po pierwszych w sezonie partyjkach tenisa, pleców po większym praniu w wannie itp.

Widzisz więc, że nie taki diabeł straszny, jak go sobie ludzie wyobrażają. Każda „przeciętna" kobieta, która, jak już ustaliłyśmy zgodnie, jest z reguły kobietą nieprzeciętną, potrafi nie tylko diabła złapać za rogi, ale i zmieścić od czasu do czasu te kilkanaście minut automasażu w rozciągliwej jak najprzedniejszy elastic (mówiąc z polska — stretch) dobie nowoczesnej kobiety.

— Prawie mnie przekonałaś. W każdym bądź razie spróbuję.

## GDY RTĘĆ SPADA PONIŻEJ ZERA

— Wiesz, jakie zrobiłam odkrycie? Mróz i wiatr o wiele bardziej wysuszają cerę niż najsilniejsze słońce — zagaiła Irena, zerkając na swą towarzyszkę.

— Mhm — mruknęła Anna, pracowicie migając drutami, z których spływały na jej kolana plecy grubego swetra, robionego na okazje narciarskie. — Cztery zdjąć, odwrócić. — Skończyła rządek, przełożyła drut z plecami do lewej ręki i spojrzała na Irenę.

— Rzeczywiście łuszczysz się niczym gotowana fasolka. Ciekawe, jak ty to robisz?

— Jak to ja? Chyba mróz i wiatr.

— Przypuszczam jednak, że z twoją wydatną pomocą.

— Nie, ja naprawdę nic nie robię.

— O, właśnie. Tu cię złapałam. Źle robisz, że nic nie robisz. Słuchaj zatem uważnie.

Cerę masz normalną, nieco suchą — podczas mrozów musisz więc myć twarz rano co najmniej na godzinę przed wyjściem na dwór. Przy „trzaskających" mrozach w ogóle nie trzeba rano myć twarzy, tylko przetrzeć lekko watką umoczoną w mleczku kosmetycznym.

Po dokładnym osuszeniu twarzy ręcznikiem, musisz zaraz wklepać sporo tłustego, ale zarazem nadającego się na dzień, kremu. Ja używam w takim wypadku kremu eucerynowego. Może być także lanolinowy lub chlorofilowy. Sporo kremu musisz nałożyć pod oczy.

Pamiętaj! Przy temperaturze poniżej zera nie wolno używać ani kremów, ani mleczek nawilżających — zwłaszcza na dzień.

Przed samym wyjściem można twarz lekko przypudrować, co również stanowi niezłe zabezpieczenie od mrozu.

Oczywiście, jeżeli jestem w górach i wychodzę na parę godzin jazdy, to przed wyjściem zamiast pudru nakładam i wklepuję dodatkową warstwę tłustego kremu, niezależnie od tego czy jest wściekły mróz, czy szatańskie słońce.

Nawiasem mówiąc, malowane usta dobre są na Krupówki lub na Gubałówkę i to do kawiarni. Natomiast w górach, przy wyszczypanej wiatrem i mrozem twarzy, wyglądają raczej śmiesznie i niezbyt uroczo.

— Ale wróćmy do twojej, nadszarpniętej zębem zimy, urody.

Przez parę dni, dopóki cera nie dojdzie do normalnego stanu, musisz stosować nieco inne niż zwykle zabiegi.

### Zmywacz ziołowy

Po demakijażu i umyciu twarzy letnią wodą oraz łagodnym mydłem (lub płatkami owsianymi, pamiętasz z lata?) zmywasz skórę watką umaczaną w specjalnym płynie*, który przygotowujesz w następujący sposób:

*1 łyżeczkę korzenia ślazu*
*1 łyżeczkę kwiatu lipowego*
*1 łyżeczkę miodu*

zalewasz szklanką wody i gotujesz pod przykryciem przez 10 minut. Następnie odstawiasz na dalsze 10 minut, żeby płyn dobrze naciągnął. Odcedzasz i zlewasz do buteleczki. Płyn ten możesz używać parę dni, przechowując go w chłodnym miejscu i zatykając buteleczkę nie korkiem, ale kawałkiem waty.

* Ten rzeczywiście doskonały przepis podawała w swoim czasie pani H. Brzezińska, stosowałam go ku swojemu zadowoleniu.

## Domowy krem kamforowy

Bezpośrednio przed udaniem się na spoczynek spłukujesz twarz zimną wodą i wklepujesz krem kamforowy, który na upartego możesz zrobić sama, biorąc:

*5 dkg niesolonego smalcu*
*5 g olejku kamforowego*

Smalec rozpuszczasz na parze i dokładnie mieszasz z olejkiem, zlewasz do czystego słoiczka, po czym zastudzasz.

— O wiele poważniejsze kłopoty w zimie mają kobiety obdarzone tłustą cerą, która podczas mrozów zdradza tendencję do ropnych wyprysków i wągrów.

Twarz taką trzeba myć dwa razy dziennie ciepłą przegotowaną wodą i mydłem salicylowym lub siarkowym. Po myciu zaś wieczornym spłukać naparem skrzypu, który ma właściwości osuszające.

Łyżkę stołową skrzypu zalewasz szklanką zimnej wody i gotujesz przez 20 minut. Odcedzasz i napar gotowy.

Wypryski i wągry trzeba zwilżać watką nakręconą na zapałkę i umaczaną w spirytusie salicylowym lub 1% roztworze rezorcyny.

W czasie dużych mrozów pod puder należy używać kremu pod puder, oczywiście odpowiedniego dla tłustej cery.

Jeżeli na twarzy pojawią się swędzące zaróżowione plamy, dobrze jest zmywać je płynem borno-cynkowym (do nabycia w drogeriach i perfumeriach).

*

W okresie zimowym, kiedy tak brakuje nam najlepszego kosmetyku, jakim jest słońce, i gdy nie możemy skórze dostarczyć witamin w postaci natural-

nych soków owocowych — musimy sobie radzić inaczej.

Oto kilka maseczek, doskonale nadających się dla mniej więcej normalnej skóry.

### Maseczka serowa

Bierzesz dwie łyżki świeżego (mokrego) sera białego lub twarożku. Rozkruszasz w filiżance i ucierasz z żółtkiem oraz paroma kroplami wody utlenionej. Masa powinna być zupełnie gładka i niezbyt gęsta




(jak ciasto na lane kluseczki). Rozprowadzasz maseczkę na twarzy i szyi. Po 10—15 minutach zmywasz papkę letnią wodą i tamponem z waty lub gazy — spłukujesz jak zwykle zimną wodą. Maseczka ta odżywia skórę i rozjaśnia cerę, która, jak wiadomo, zimą lubi przybierać szare odcienie.

### Maseczka drożdżowa

Kupujesz 3 dkg świeżych drożdży, rozkruszasz je w kieliszku. Podgrzewasz na łyżeczce parę kropel miodu i ucierasz z drożdżami. Miód trzeba dodawać po troszku, gdyż masa w miarę ucierania rzednie. Nie musisz się tym zresztą zbytnio przejmować, możesz

ją bowiem zagęścić znanym ci już sposobem. Dla suchej cery dobrze jest dodać 3, 4 krople oliwy (prawdziwej lub sojowej).

Papkę nakładasz palcami na twarz i szyję. Ponieważ w krótkim czasie zastygnie, niekoniecznie trzeba poddawać się działaniu maseczki na leżąco. Nie należy natomiast rozmawiać ani śmiać się, ani też ruszać głową (szyją). Skóra powinna pozostawać w spokoju. Maseczkę po 15—20 minutach zmywasz letnią wodą i tamponem. Spłukujesz zimną.

Maseczka drożdżowa odżywia i podnosi jędrność skóry.

### Okłady ze śniegu

Umiejętnie stosowana zimna temperatura konserwuje nie tylko produkty spożywcze, ale również kobiecą urodę.

Pewna dama dworu Ludwika XIV, znana z olśniewającej wprost cery (mimo, jak szeptano po kątach, dość zaawansowanego wieku), zawsze na noc kazała ustawiać obok swego łóżka trzy miednice z lodem.

My, nie będąc damami dworu, nie możemy sobie na takie lodowe figielki pozwolić, musimy natomiast dla swojej urody wykorzystać śnieżne opady.

Cały zabieg zajmie ci około 8 minut, a efekt daje znakomity — wygładza się naskórek, znikają zmarszczki, cera nabiera ślicznego różowego zabarwienia, skóra jędrnieje.

Robisz to tak. Z parapetu okna lub balkonu zbierasz około ośmiu kopiastych łyżek śniegu (czystego) i wsypujesz do serwetki. Następnie chwytasz ją za rogi i w środku formujesz spłaszczoną kulę, którą przykładasz dość mocno, przytrzymując przez chwilę, miejsce przy miejscu do całej twarzy i szyi. Zwłaszcza polecam twojej uwadze powieki górne i dolne oraz podbródek. Przykładanie ponawiasz kilkakrotnie, aż cała twarz zrobi się bardzo zimna, a z serwetki zacznie kapać woda.



Zabieg ten możesz zrobić rano, natychmiast po wstaniu, kiedy jeszcze nie zmyłaś kremu nocnego. Ewentualnie przed spaniem po wklepaniu kremu (ale wtedy nie możesz sama nabierać śniegu, gdyż spierzchłyby ci twarz i ręce).

Przyznam ci się, że okłady te tak sobie cenię, iż gdy mi się skończy śnieg na balkonie, to z wieczornego spaceru w plastykowej torebce przynoszę z pobliskiego parku nieco świeżego, czyściutkiego „kosmetyku".

*

Wreszcie musimy się zabrać do zaczerwienionych i spierzchniętych rąk.

Najczęściej przyczyną zaczerwienienia czy siności rąk bywa odmrożenie.

Znam kilka domowych sposobów leczenia tej przykrej i nieestetycznej dolegliwości:

1) moczenie w gorącej wodzie odlanej z gotowania ziemniaków;

2) moczenie w wywarze z drobno pokrojonego selera — średniej wielkości seler na litr wody, gotować pół godziny;

3) przemienne kąpiele — gorące i zimne, stosowane przez 15—20 minut.

Żeby nie przemrozić rąk, trzeba przede wszystkim nie wychodzić bezpośrednio po ich umyciu na mroźne powietrze.

Zawsze po umyciu wcierać nieco kremu do rąk, na przykład owocowego, w jeszcze wilgotną skórę.

Babcia moja, która, jak pamiętam, miała zdumiewająco piękne ręce, nacierała je na noc takim płynem:

$^1/_4$ *część gliceryny*
*„ „ amoniaku*
*„ „ soku cytrynowego*
*„ „ wody kolońskiej*

Poza tym sypiała w bawełnianych rękawiczkach.

Mając odmrożone nogi możesz z powodzeniem stosować wszystkie zabiegi, które podałam ci do rąk, z tą maleńką różnicą, że zamiast rękawiczek nakładasz skarpetki.

Doskonałym zabiegiem hartującym nogi (zwłaszcza przed wyjazdem na narty) jest obmywanie ich zimną wodą codziennie rano, a następnie mocne roztarcie szorstkim ręcznikiem.

## TWOJE WŁOSY LUBIĄ ABY

Szczotkować je codziennie przed spaniem, przynajmniej przez 5 minut (jeszcze lepiej 10), w różne strony. Za to będą gęste, połyskliwe i łatwe do ułożenia.

Myć je raz na 8—10 dni, najlepiej stosując do tego celu surową „jajecznicę". Rozbijasz dobrze w szklance 1 jajko i 1 żółtko, dolewając do połowy szklanki dość ciepłej wody. Robić to trzeba ostrożnie, stale mieszając, aby się jajka nie ścięły. Włosy moczysz gorącą wodą. Nachylasz głowę nad pustą miednicą, polewasz rozbitym jajkiem i mocno wcierasz je końcami palców w skórę głowy. Do tego, co ścieknie w miednicę, dolewasz po trochu gorącą wodę i znów dokładnie wcierasz w skórę i we włosy, cierpliwie, dość długo i miejsce przy miejscu. Potem tylko trzeba dobrze spłukać, najlepiej pod bieżącą wodą, rozczesując włosy w czasie płukania grzebieniem lub drucianką. Do ostatniego płukania nic nie trzeba dodawać.

Komu zależy na wzmocnieniu cebulek włosowych powinien wymyć je jajkiem w sposób opisany i spłukać wodą do czysta. Następnie wetrzeć dokładnie żółtko w skórę i owinąć głowę grubym ręcznikiem frotowym. Po 10 minutach znów dokładnie spłukać.

Jeżeli myjesz włosy mydłem lub szamponem, do ostatniego spłukania dodaj soku cytrynowego.

Jeżeli nie masz cytryny, możesz użyć octu, ale pamiętaj spłukać po nim włosy jeszcze raz — czystą wodą.

Jeżeli tylko masz po temu okazję, myj włosy wodą deszczową.

Jeżeli zmoczyłaś włosy morską wodą, każdorazowo spłukuj je w słodkiej.



Gdy są przesuszone trwałą ondulacją, lubią, aby wcierać w nie zwykły tłusty krem do twarzy, codziennie rano i wieczór, aż staną się miękkie i elastyczne.

Bardzo lubią być strzyżone przez dobrego fryzjera — strzyżenie nadaje kształt fryzurze, a więc i głowie.

Oraz ogromnie cenią starożytnego poetę rzymskiego Owidiusza, który dawał, między innymi, taką radę kobietom:

*Tysiąc jest różnych sposobów*
*Kobiecego uczesania.*
*Wybierzcie — co wam do twarzy,*
*Zwierciadło — prawdę odsłania.*

Komentarz do tej strofy jest, wydaje mi się, zbyteczny.

Wreszcie włosy chcą być twej twarzy piękną ramą i ozdobą, nie zaś przypominać swoim smętnym zaniedbaniem miotłę, wiecheć słomy czy też suche grochowiny.

Wiele kobiet z rozpaczą spogląda codziennie na grzebień czy szczotkę, na których przy czesaniu pozostają całe pasma włosów. Wypadanie włosów przeważnie bywa skutkiem różnych przyczyn wewnętrznych (stany osłabienia, anemia itp.), powinno więc stać się sygnałem alarmowym, że trzeba zasięgnąć porady lekarza.

Niezależnie jednak od zastrzyków czy innych leków działających na organizm od wewnątrz — bardzo dobre wyniki daje stosowanie ziołowych nalewek od zewnątrz.



## Nalewka ziołowa

Dla jasnych włosów — rumianek + rozmaryn. Kopiastą łyżkę rumianku i kopiastą łyżkę rozmarynu należy zalać wódką w ilości $^3/_4$ szklanki. (Moim zdaniem jest to jedyna dopuszczalna forma „zalewania" czegokolwiek wódką przez kobiety. W ten sposób użyty alkohol służy kobiecej urodzie. Natomiast stosowany do wewnątrz przynosi tejże niepowetowane szkody.)

Nalewkę najlepiej przygotować w ciemnej butelce; w każdym bądź razie powinna stać w miejscu nie nasłonecznionym, a za to ciepłym.

Codziennie trzeba buteleczkę potrząsać. Po dwóch tygodniach nalewka jest gotowa. Cedzimy ją przez gazę, wlewamy do czystej buteleczki i korkujemy.

Sposób użycia: dwa razy w tygodniu nacieramy na noc skórę głowy i włosy miękką szczoteczką maczaną w nalewce (najlepsza będzie stara szczotka do zębów, dobrze wymyta i wyparzona).

## Napar ziołowy

Ciemnym włosom doskonale służą tatarak i chmiel. Włosy myjemy mydłem tatatro-chmielowym i spłukujemy je normalnie wodą, do ostatniego spłukania używamy naparu ze wspomnianych ziół.

Przygotowanie naparu: garść chmielu i garść tataraku zalewamy litrem wody, gotujemy przez 20 minut, cedzimy i po przestudzeniu do odpowiedniej temperatury — używamy.

## JAK MIGDAŁKI

— Paznokcie?

— Nie, Ireno, zęby. Nie lubię porównań wytartych od ciągłego używania i w dodatku bezpodstawnych. Uważam, że zęby powinny wyglądać właśnie jak świeżo wyłuskane migdałki: gładkie, połyskliwe, białawe, zdrowe.

— Zapewne, ale nie każdy może się poszczycić kształtnymi i ładnymi zębami.

— Całkiem słuszna uwaga. Ale za to każdy, a zwłaszcza każda, powinien mieć zęby „zadbane" (u mnie jest to przeciwstawne określenie do „zaniedbane").

Zaraz ci wyjaśnię, co rozumiem pod tym słowem.

Dwa razy w roku (idealnie biorąc — co trzy miesiące) przegląd u dentysty. Wtedy rzecz cała kończy się zazwyczaj tylko na strachu, bo każde najmniejsze ognisko próchnicy czy nadpęknięcie szkliwa jest zauważone i naprawione zanim wyniknie potrzeba leczenia. A leczenie — to wiesz: i strach, i ból, i korony, i mostki. W końcu własnych zębów zostaje niewiele. Te, co są, muszą pracować za siebie i za te, których nie ma, wykruszają się, no i trzeba się starać o nowy garniturek, nieraz w dość młodym wieku.



Zasadnicza sprawa — to właściwa pielęgnacja zębów i dziąseł.

— Dziąseł? A to dlaczego? Cóż mają dziąsła do zębów?

— Oho! Czuję, że znów muszę wygłosić maleńki wykładzik.

Ząb, moja droga, jest żywym i dość nawet samodzielnym „elementem" naszego organizmu. Ma swoje nerwy (niestety), swoje naczyńka krwionośne; zaledwie około $^1/_3$ część jego długości widoczna jest ponad dziąsłem. Od dobrego stanu dziąseł, a zwłaszcza ich jędrności, wiele zależy. Silnie napięte dziąsło chroni bowiem szyjkę i zasłania wejście do zębodołu (patrz 272).

Dlatego też o dziąsła należy dbać w równym stopniu jak o zęby.

— Czy możesz mi powiedzieć, na czym polegają zasady pielęgnacji?



— Chętnie. Na ogół wszyscy wiedzą, że zęby powinno się czyścić rano i wieczór (tylko nie wszyscy to robią) — szczoteczką, na którą się nakłada nieco pasty lub lepiej proszku.

Ale już nie każdy wie, że szczoteczka powinna być ze szczeciny — nylonowe szczoteczki bardzo niszczą szkliwo — że powinna być raczej mała, że kierunek czyszczenia powinien być z góry na dół, wzdłuż szpar między zębami, w których to szparach lubią się podstępnie ukrywać resztki pokarmów.

Natomiast bardzo mało osób wie o tym, że przy każdym myciu zębów należy również długo i dokładnie szczotkować dziąsła (szczotką ze szczeciny), a do płukania ust używać wody o temperaturze pokojowej.

— Jeżeli przy zetknięciu uzębienia z zimną wodą odczuwasz ból w jednym określonym miejscu, pewny to znak, że coś tam nie jest w porządku i jak najprędzej należy udać się do dentysty.

Trzeba również wiedzieć, że zbyt gorące, a zwłaszcza zbyt zimne, pokarmy i napoje działają niszcząco na nasze zęby (pękanie szkliwa).

### Masaż dziąseł

W łazience obok przyborów do mycia zębów powinno znajdować się pudełeczko ze zmieszaną w równych częściach sodą oczyszczoną i miałką solą. Po umyciu zębów powinnaś umaczać w tej mieszance zwilżony wskazujący palec i przez chwilę nacierać dziąsła, górne i dolne, dość mocno w różnych kierunkach, a następnie bardzo lekko wypłukać. Taki masaż wzmacnia je, ożywia krwiobieg i — co jest bardzo ważne — zapobiega obsuwaniu się dziąseł.

Chciałabym jeszcze kilka słów poświęcić sprawie próchnicy zębów, należy ona bowiem do tzw. chorób społecznych. Przyczyny jej mogą być dwojakie: wewnętrzne (np. niewłaściwe odżywianie) i zewnętrzne (działanie bakterii, fermentacja resztek pokarmowych).



Środek zapobiegający próchnicy (fluor) już wynaleziono — jednak utrzymanie odpowiedniej higieny jamy ustnej ma w dużym stopniu działanie profilaktyczne.

Wiele osób często nie zdaje sobie nawet sprawy z tworzenia się kamienia nazębnego.

Kamień nazębny musi być usuwany (oczywiście przez lekarza dentystę), gdyż powoduje on rozruszanie zębów oraz może być przyczyną zapalenia dziąseł.

Zasadniczo po każdym posiłku powinno się zęby wypłukać. Nie zawsze jednak można (np. jedząc południowy posiłek w stołówce czy restauracji), dobrze jest wówczas zjeść po obiedzie jabłko.

Dla rozjaśnienia koloru zębów, można je od czasu do czasu przetrzeć twardo zwiniętym wałeczkiem z waty zwilżonym wodą i umaczanym w miałkiej soli kuchennej.

U niektórych osób, zwłaszcza palących, pojawia się czasem na zębach rodzaj nalotu, szarawego lub brązowego koloru, nie dającego się usunąć przy nornalnym czyszczeniu. Chcąc się go pozbyć, należy zwilżoną szczoteczkę umaczać w sodzie oczyszczonej lub sproszkowanej pastylce węgla (na ogół ma się go zawsze w apteczkach domowych) i mocno przetrzeć zęby, a następnie wypłukać.

Najlepiej zaś nie palić — bo to i zęby się niszczą, i serce, i płuca, i żołądek — a puszczane z dymem pieniądze przeznaczyć na pielęgnowanie urody (i zdrowo, i ładnie, i przyjemnie).

Bywa czasem, że tzw. obce ciało (włókienko mięsa, skórka od owocu itp.) wbije się między zęby i ani rusz nie da się stamtąd wyjąć. Nie trzeba wtedy manipulować przy zębach szpilką, czy innym metalowym ostrzem — lepiej użyć do tego celu wykałaczkę lub ostro przyciętą zapałkę. Najlepiej jednak usunąć

obce ciało za pomocą naciągniętej między palcami nitki. To jest sposób dla całości zębów najbezpieczniejszy.

Kończąc moje przydługie nieco wywody, muszę ci jeszcze zwrócić uwagę na konieczność oszczędzania zębów. Nie przegryzać nitek zębami przy szyciu, nie chrupać twardych cukierków, a orzechy lepiej spróbować tłuc sposobem Jagienki, drugiej żony Zbyszka z Bogdańca.

Stosując się do tych rad, zawsze będziesz miała oddech świeży i miły, a dwa rzędy zdrowych i wypielęgnowanych ząbków będą mogły śmiało błyskać przy każdym uśmiechu, dodając mu wiele wdzięku i uroku oraz młodzieńczości.

# ZNAJDŹ SWÓJ STYL

— Czy zastanawiałaś się kiedy nad tym, Anno, że są pewne wyrażenia, często potocznie używane, które jednak dość trudno określić czy też zdefiniować.

— Cóż za „problem" nie daje ci znów spokoju?

— Często, na przykład, mówi się o kimś, że się szykownie ubiera — ciągnęła dalej Irena. — Co to jest szyk? Jak byś go określiła?

— Nic prostszego; szyk to jest to coś, co kobieta ma albo nie ma, ale czego na pewno nie może nabyć. I to za żadne pieniądze.



Widzisz czasem kobietę ubraną z wszelką pewnością przez pierwszorzędnego krawca, w same „setki" czy nylony, pantofelkom, torebce i rękawiczkom też nic nie można zarzucić, ale całości (to jest kobiecie razem z wymienionymi akcesoriami) czegoś jednak brak. Brak jej właśnie szyku.

Kiedy indziej znów zauważyłaś na ulicy całkiem zwyczajny kożuch (oczywiście na kobiecie), wyprawiony na biało, przepasany barwną wełnianą krajką, na głowie w tych

samych kolorach chusteczka, sportowe botki na grubej podeszwie. Zwróciłaś uwagę na tę kobietę, bo doskonale wyglada. Dlaczego? Bo ma szyk.

Nie to jest bowiem ważne, co się nosi, ale jak się nosi. A „jak się nosi" — właśnie od tego zależy, czy ma się szyk, czy też nie. Uważam, że nie szata, ale nawet byle szmatka może zdobić kobietę, musi ona tylko umieć ją nosić.

Szmatki zaś, to dla prawdziwej kobiety problem niemałej wagi. Bez względu bowiem na to czy poświęca się ona wyłącznie dzieciom czy badaniom nuklearnym, filozofii czy kuchni — zasadniczo i przede wszystkim interesuje się szmatkami.

## Jeżeli chcesz uchodzić za dobrze ubraną

Powinnaś stosować się do pewnych ogólnie obowiązujących zasad. Wymienię ci kilka najważniejszych.

**I** — Przede wszystkim, jeśli sama nie posiadasz zbyt wiele smaku czy też gustu, obserwuj uważnie inne kobiety (mniej więcej w twoim typie), o których mówią: są dobrze ubrane — i staraj się na gotowych wzorach kształtować swój gust.

**II** — Następna zasada — to prostota. Przypomnij sobie sylwetkę eleganckiej kobiety, przedstawianą nam w żurnalach lub na ekranie. Szyk nie polega tam przecież na przeładowaniu sukienek, toalet czy okryć mnóstwem najróżnorodniejszych ozdób i przystrojeń.

Również prosty krój sukienek, bluzek i wszelkich innych szatek jest najbliższy wytworności. Prostota kroju ma jeszcze tę wielką zaletę, że ułatwia pranie i prasowanie.

**III** — Pewno się już domyślasz trzeciej zasady, którą może nawet powinnam była postawić na pierwszym miejscu.

Świeżość czyli schludność. Powiem ci, że o ile mężczyźnie mogę (w ostateczności) czasem darować niezbyt ładnie uprasowany kołnierzyk, małą

plamkę na ubraniu, czy kanty na spodniach nieco mniej ostre niż żyletki (bo to zasadniczo źle świadczy o jego kobiecie lub o braku kobiecej ręki w ogóle), o tyle niedoprasowana bluzka, wygnieciona spódniczniczka i plamka, nawet wielkości groszku, są u kobiet nie do wybaczenia.

Wierz mi, że znakomita większość mężczyzn absolutnie nie zna się na kobiecych strojach.

Zapytaj na przykład takiego, jeżeli był na jakiejś większej gali (bez ciebie) — jak pani Iksińska była ubrana? — Powie „ładnie" albo „okropnie", albo w ogóle „nie zauważyłem, wiesz przecież, że na kobiety nie zwracam uwagi". (Biedactwo — myśli żona — wiem coś o tym.) Ale czy suknia była wieczorowa, czy cocktailowa, czarna czy żółta, długa czy krótka — na to rozsądnej odpowiedzi możesz nie oczekiwać.

Natomiast każdy prawdziwy mężczyzna, jeżeli w dodatku jest tobą zainteresowany, zauważy, że masz urwany guzik u bluzki, że ci poleciało oczko, że zrobiła ci się plamka na spódnicy.

Jeśli zaś jesteś zawsze starannie uprana, uprasowana, wyczyszczona i w ogóle, jak się to mówi — ogarnięta, powie o tobie, że jesteś „dobrze ubrana".

Jedyny komplement jaki przechowuję we wdzięcznej pamięci (a słyszało się ich w życiu co nieco), który w dodatku sprawił mi prawdziwą przyjemność, a pochodził od mego dyrektora — dotyczył właśnie czystości: „najbielsze kołnierzyki spośród wszystkich naszych koleżanek ma pani Anna". Wyobrażam sobie jakie wściekłe były wszystkie inne czyścioszki, które to słyszały.

Kobiety, te co niezbyt lubią dbać o swoje ubranie, powinny chociaż dobierać niegniotące się materiały i koniecznie w domu przebierać się w inną sukienkę, ewentualnie podomkę czy coś w tym rodzaju. Do prac gospodarczych obowiązkowo należy wkładać śliczne fartuszki z kolorowych kretoników lub plastyków.

Zapamiętaj dobrze: nawet najpiękniejsza sukienka, jeśli jest przybrudzona i wygnieciona, przestaje



być strojem kobiety i spada do rzędu zwykłej odzieży.

**IV** — Dostosowanie do okoliczności. Zaznaczam przy tym z góry, że „okliczością" jest u mnie zarówno pora roku oraz dnia, jak i cel, któremu moja szata ma służyć: praca poza domem, lub w domu, wycieczka, teatr, wizyta, pójście na plażę czy na zawody sportowe itp.

Szafa, nawet najskromniej wyposażonej w tak zwane środki materialne kobiety, zawiera co najmniej po jednej sukience wełnianej, jedwabnej i kretonowej, kostium lub garsonkę, płaszcz od deszczu i zimowy, kilka sweterków, bluzeczek, spodnie — przynajmniej letnie, pantofle na niskim i wysokim lub podwyższonym obcasie.

Zdumiewające są więc dla mnie takie widoki jak czarna, wełniana sukienka na plaży, sportowe spodnie w teatrze, jedwabna toaleta w lesie oraz wiele, wiele innych nieporozumień garderobianych, które nazwałabym „okolicznościowymi" (w odróżnieniu od nieporozumień „rodzajowych", jak np. wizytowa bluzka i klipsy do spodni sportowych, półbuty do jedwabnej sukienki — oraz podobne niefortunne połączenia i uzupełnienia).

Ponieważ mężczyzna jest również uzupełnieniem ko-

biety, trzeba pilnie dbać, aby i ten „dodatek" był odpowiednio do wymienionych okoliczności dostosowany. Jeżeli zaś jest nie dostosowany, należy go nie zabierać ze sobą lub przynajmniej zabrać mu krawat gdy nas uzupełnia na wycieczce, względnie w łagodny sposób doradzić włożenie marynarki zamiast swetra (nawet najbardziej szałowego), gdy mamy go — czyli mężczyznę — mieć koło siebie w teatrze czy na wizycie.

V — Moda. Skończyły się już bardzo dawno czasy, kiedy kobiety świata cywilizowanego były niewolnicami. Trzeba się więc wyzwolić również od niewolniczego trzymania się mody, które jakże często daje efekty wręcz odwrotne, bo komiczne.

Wydaje mi się, że stokroć lepiej jest okryć się płaszczem czy suknią, które nie są „ostatnim krzykiem" (jeśli ten krzyk jest dla nas nieodpowiedni) niż... śmiesznością. Zwłaszcza w czasie ostatnio miłościwie nam panującej mody mini można dowoli „napękać się" ze śmiechu na widok kobiet-karykatur, pozbawionych odrobiny samokrytycyzmu. Dla mnie zresztą, przyznam ci się, widok taki jest tyle samo śmieszny, co przykry: nie lubię patrzeć na kobiety, które się ośmieszają.

Kobieta, jeśli chce być dobrze ubrana, musi przyjąć pewne ogólne wskazania mody, ale powinna je bardzo starannie dostosować do swojej figury (wzrost i tusza) oraz wieku (o którym kobiety bardzo często lubią zapominać). Ponieważ zaś nie mniej ważnym dyktatorem jak moda jest budżet kobiety pracującej, należy pamiętać, że ultra-modne fasony szybko się przeżywają, spokojniejsze — mają znacznie dłuższy żywot i szersze zastosowanie.

VI — Kolor ubrania kobiecego — rzecz bardzo ważna. Powiedziałabym nawet, może nie tak kolor jest istotny, jak jego natężenie i odcień.

— Do czego kobieta powinna dobierać barwę sukni czy płaszcza?

Popularnie przyjęte jest określenie kolorów: dla brunetek i dla blondynek. Mnie jednak nie wydaje

się to słuszne, Barwa ubrania powinna być dobrana przede wszystkim do karnacji skóry.

Spośród wielu istniejących przepisów mnie osobiście najbardziej odpowiadają podane kiedyś w czasopiśmie „Uroda"*.

*Cera b. jasna — czerwony, jasnoniebieski, jasnoróżowy, pastelowozielony, wrzosowy, jasnożółty.*

*Cera jasna — brązowotabaczkowy, marynarski, żółty, niebieski.*

*Cera barwy kości słoniowej — jasnograntowy, cyklamenowy, bananowy.*

*Cera zwykła — kolor czerwonego wina, zielony, różowy.*

*Cera rumiana — popielaty, granatowy, ciemnozielony.*

*Cera oliwkowa — kawa ze śmietanką, oliwkowozielony, brązowy.*

*Cera ciemnooliwkowa — morski, ciemnozielony, bladoniebieski, brązoworudy.*

*Cera lekko opalona — kasztanowobrązowy, jasnoniebieski, czerwony, popielaty.*

*Cera opalona — seledynowy, bananowy, szarozielony.*



Jedno wydaje mi się obecnie słuszne i dobre — jak możemy zauważyć wśród naszego otoczenia, nie ma już kolorów „starych" (liliowy, fiolet, szary, czarny) ani „młodych" (czerwony, zielony, żółty, różowy) — młode dziewczęta pasjonują się np. kolorem czarnym, starsze panie nad wszelkie inne przekładają jasne, wesołe barwy.

— A kobiety szczupłe i tęgie? W jakich kolorach powinny się pokazywać? — wtrąciła Irena.

— Widzisz, kolor może nie tyle ma tu coś do podkreśle-

* Redakcja — W-wa, Świętokrzyska 14.

nia czy zatuszowania, ile raczej jego kontrastowość lub zharmonizowanie z otoczeniem, służącym nam za tło.



Mówi się, że ciemne kolory wyszczuplają. Ale zwróć uwagę, na przykład, na tęgie kobiety w ciemnych kostiumach na plaży. Wszelkie zbytnie wybujałości tym ostrzej się rysują.

Tę samą uwagę zastosowałabym do dużych wzorów. Duży wzór, moim zdaniem, nie tyle pogrubia, ile zwraca uwagę na kształty — jest niedyskretny. A bardzo tęgie lub niezbyt zgrabne kobiety powinny się stosować do praw mimikry. Na pewno na tym zyskają.

Skoro już mówimy o kształtach, muszę dodać, że zdumiewająca większość kobiet nie chce zdawać sobie sprawy z pewnych niedoskonałości swoich kształtów. A tak łatwo, dobrawszy odpowiedni fason ubrania, zamaskować takowe (niedoskonałości).

Tymczasem właśnie kobiety niezbyt szczupłe w talii lubują się w zaznaczaniu jej, posiadające znów nadmiernie rozwinięte i nisko umieszczone siedzenie noszą obcisłe spódniczki, zamiast zamaskować obfitość czy wadliwą lokalizację fałdami lub rozkloszowaniem. Znamienne jest, że kobiety z tym ostatnim defektem przy każdej okazji lubią ubierać się w spodnie, które powinny nosić tylko w razie koniecznej potrzeby, np. na narty (po nartach natychmiast przebierać się w sportową spódnicę).

I wreszcie docieramy do sedna sprawy. Kobieta, która składa się z wielu elementów wrodzonych i nabytych, powinna umieć rozpoznać sama siebie.

Pierwszym i najważniejszym wskaźnikiem będzie



„kaliber" – imponujący lub drobny. Kobiety tęższe powinny unikać nadmiaru marszczeń, fałd (jeżeli fałdy — to sprasowane), zbyt jaskrawych kolorów, kontrastowych wzorów, cienkich a wysokich (nadmiernie) obcasów, fryzur powiększających głowę. Zaleca się natomiast to wszystko kobietom szczupłym. Wysokie obcasy oczywiście tylko do większej gali.

Drugi wskaźnik — to wzrost. Zbytnia wybujałość w górę należy, moim zdaniem, u kobiet do mankamentów. Wysokie kobiety, chcąc się nieco zrównać z otoczeniem, muszą się wyrzec wysokich obcasów i uczesania, w którym włosy są podniesione mocno nad czołem (o ile oczywiście rysy twarzy i jej owal na to pozwalają). W ogóle uczesanie jest sprawą bardzo istotną w kontekście „całości kobiety", czyli jej sylwetki — o czym większość kobiet nie wie, a jeżeli wie, to lekceważy.

Nie mniej ważny jest również sposób poruszania się (co zresztą przeważnie związane jest z rodzajem temperamentu). Są kobiety majestatyczne i zamaszyste. Rzecz oczywista, że sportowy styl w „noszeniu się" będzie odpowiadał raczej tym ostatnim.

Gdy się już nad sobą dobrze zastanowisz, musisz zdecydować się na jakiś ogólny kierunek i dobrać sobie swój styl. Zapamiętaj przy tym ostatnią już chyba moją radę: lepiej być zupełnie autentyczną sobą niż kiepską księżną Monako czy Brigitte Bardot.

— To byłoby chyba, z grubsza biorąc, wszystko, co na ten temat chciałam ci powiedzieć.

Irena siedziała pogrążona w głębokiej zadumie. Wreszcie po chwili zauważyła z lekkim westchnieniem:

— Nie wiem, czy będę w stanie zapamiętać całe bogactwo twoich rad i wskazówek.

— To naprawdę najmniejsze zmartwienie. Przecież jestem po to, aby ci służyć życzliwą radą i chętną pomocą, ilekroć tylko będziesz tego potrzebowała. Do tej naszej rozmowy możemy zawsze wracać, kiedy zechcesz. A w każdym bądź razie przed zakupieniem nowego materiału czy uszyciem jakiejś nowej szatki.

# W TYM SZALEŃSTWIE MUSI BYĆ METODA

— Wydaje mi się, Ireno, że twoja edukacja ma się ku końcowi. Czy jest jeszcze coś, o czym chciałabyś się ode mnie dowiedzieć?

— Nurtuje mnie od dość dawna pewien drobny wprawdzie, ale dość istotny problem. Przypuszczam, że jak zwykle jednym, krótkim zdaniem rozproszysz moje wątpliwości.

Skąd brać czas na to wszystko, co — twoim zdaniem — każda szanująca się kobieta powinna koło siebie zrobić.

Anna uśmiechnęła się.

— Szatański błysk w twoich oczach każe mi się domyślać, że na to pytanie nie można znaleźć odpowiedzi, że jest to pułapka, zastawiona na mnie w sposób dosyć wyrafinowany.

— Odpowiedź będzie krótka: z tych 24 godzin życia kobiety, z których składa się każda doba. Grunt to „naukowa" organizacja pracy. Nie spodziewaj się jednak, że dojście do mistrzostwa jest tu łatwe i szybkie. Ponieważ jednak, jak zauważyłam, nie jesteś zbyt tępą uczennicą, więc ręczę ci, że i w te arkana sztuki życia dzisiejszej kobiety łatwo cię wprowadzę.

Przede wszystkim trzeba chcieć — w myśl zasady „dla chcącego nie ma nic trudnego".

— Nie przerywaj mi — zaprotestowała Anna, widząc, że Irena ośmieliła się otworzyć usta. — Wiem, co chcesz powiedzieć. Że 80% kobiet pracuje zawodowo 7—8 godzin dziennie, a domowo — drugie tyle. Że w niedzielę robi się generalne pranie i sprzątanie. Że jeżeli już jest tak zwany dom, to tylko

i wyłącznie kobieta ma go na głowie itd. Nie usiłuj robić z siebie bohaterki pracy — nasze imię jest „miliony".

Wiem, że stale nie masz czasu, a jeżeli nawet trochę się go znajdzie, to już nic ci się nie chce robić, bo jesteś zmęczona i wszystko w rękach się rozłazi.

Właśnie dlatego, że tyle pracujesz, musisz mieć końskie zdrowie. Żeby zaś móc robić wiele i do tego szybko, trzeba mieć to, co w sporcie nazywa się kondycją.

Jak najlepsze zdrowie i wprost fantastyczną kondycję mogą ci zapewnić jedynie: ruch (gimnastyka, sporty), świeże powietrze (w jak największych ilościach), woda (ciepła, zimna i nigdy nie za wiele), słońce (z rozsądkiem w parze), sen (wielki przyjaciel kobiecej urody).

Z tego całego arsenału środków trzeba jednak umieć korzystać. Wydaje mi się (skromność nie jest moją największą zaletą), że coś niecoś z naszych wspólnych pogawędek skorzystałaś i będziesz umiała teorię zastosować w praktyce.

— Oho! Znów mnie czarujesz. — Irenie udało się wtrącić swoje trzy grosze w wartki potok słów Anny. Uśmiechnęła się przy tym przepraszająco.









— Stajesz się zupełnie inną kobietą, gdy się uśmiechasz. Twoja uroda wymaga takiego właśnie wykończenia — zauważyła Anna, myśląc filozoficznie, że kobiety bardzo lubią, gdy się mówi o ich urodzie. Zaraz gotowe same uwierzyć w jej posiadanie, a ponieważ wiara cuda czyni — potrafią po takim stwierdzeniu natychmiast wypięknieć.

— No, dość już tych odskoków na boki. Na czym to ja skończyłam? Aha. Szukamy czasu na to wszystko. Już znalazłam. Punkt widzenia. Widzisz, każda sprawa ma kilka stron, a przynajmniej dwie (właściwa i odwrotna strona medalu). Zależnie z której strony patrzysz, inaczej się przedstawia.

Starym zwyczajem wyjaśnię ci to na przykładzie.

Mycie okien popularnie uważane jest za czynność gospodarczo-porządkową. Wiesz czym jest dla mnie? Ćwiczeniem mięśni tułowia i ramion. Dlatego też staram się tę czynność wykonywać na równi prawą i lewą ręką, często wchodzić na drabinkę czy stołek, wykonywać przy tym jak najwięcej skłonów tułowia w bok, w przód i w tył.

Czyszczenie podłogi nie jest dla mnie czyszczeniem podłogi, tylko doskonałym ćwiczeniem tułowia w podporze (siła ramion) i na czworakach (mięśnie grzbietu i szyi).

Froterowanie zaś — to moje ulubione ćwiczenie nóg i estetycznego chodu (w tym ostatnim celu trzeba jeszcze otworzyć radio, oczywiście jeśli się będzie miało szczęście trafić na odpowiednią muzykę, a nie na pogadankę dla matek, dziatek czy łysych).

W ten sposób szereg czynności domowych możesz przekształcić w cenne ćwiczenia użytkowe. Niech ci się zdaje, że lustrzany blask podłogi czy kryształowa przejrzystość szyb nie jest dla ciebie celem samym w sobie, lecz stanowi niejako „produkcję uboczną". Twoim celem jest gimnastyka i jak najekonomiczniejsze zużycie czasu — oszczędność cennych minut. Z minut bowiem, pamiętaj, składają się godziny.

— Muszę cię z góry przygotować, że po takich pierwszych ćwiczeniach użytkowych nogi twoje mogą cię z niejakim trudem nosić drugiego dnia. Znaczy to,

że niedbale robiłaś codzienną gimnastykę, że brak ci — jak mówią sportowcy — zaprawy.

Jeżeli więc masz nieczyste sumienie z tym porannym rozruchem, pamiętaj, nie zaczynać od trzech okien na raz (oczywiście „okno" czy „podłoga" symbolizują nam pewien dość określony ruch, czyli pracę mięśniową o swoistym charakterze). Myj co dzień jedno. Przy następnych porządkach — po dwa. Później, zobaczysz, po trzech będziesz się jeszcze oglądała, co by tu umyć lub wyczyścić.

To, co ci właśnie powiedziałam, jest bardzo ważną zasadą wszelkiego treningu (więc i naszego domowego) — wysiłek powinien wzrastać **stopniowo.**

Nie na tym jednak koniec. Przy takim np. myciu



okien ćwiczyłaś siłę rąk i wdzięcznie wyginałaś w różne strony kibić (ćwiczenia tułowia).

A co z nogami? Czy dla nich nic zrobić się nie godzi?

Godzi się jak najbardziej. Łapiesz więc sukna, stajesz na nich i froterujesz podłogę w błogim przeświadczeniu, że „trening" twój jest teraz **wszechstronny,** to znaczy że nie zaniedbujesz jednych kawałków twego czcigodnego jestestwa, kosztem nadmiernego dbania o inne.

Pamiętaj też, że wszelkiego rodzaju ćwiczenia najlepiej wykonywać przy szeroko otwartych oknach: wywietrzysz nie tylko pokój, ale i swoje płuca, które w pracy na pewno dość niezbyt dobrego powietrza (łącznie z dymem papierosowym) wchłonęły.

Sama wprawdzie nie palę (nie masz pojęcia jak to psuje cerę i zęby, nie licząc chorób serca, płuc, raka i innych okropności), ale robią to za mnie koleżanki i koledzy — oni wyznają zasadę, że dym konserwuje. Ja natomiast, ponieważ nie jestem szynką, wolę, żeby mnie konserwowało słońce, powietrze i woda.

— Do widzenia, Anno! Pędzę do domu i natychmiast biorę się do mycia okien. Czuję, że w dowód wdzięczności i z twoimi się rozprawię. Chyba pozwolisz?

— Zaraz, zaraz! — Anna śmiała się, zadowolona.— Muszę jeszcze coś dodać. Nasze ćwiczenia użytkowe mają tę wadę (a może i zaletę — kto wie), że nie trzeba ich wykonywać codziennie. A tymczasem, jeżeli chcesz stale utrzymać się „na chodzie", odczuwać przyjemność istnienia na tym nie najgorszym ze światów, być zgrabną i gibką — musisz się zabrać za siebie **systematycznie.** Niestety tu ustąpić nie mogę.

Wiem, że twoja kobiecość zżyma się i otrząsa ze wstrętem na sam dźwięk słowa „systematyczność". Ale tutaj będę nieubłagana: ani jednego dnia bez ćwiczeń!

Aby cię ostatecznie i całkowicie przekonać o potrzebie, a nawet konieczności uprawiania ćwiczeń i ruszania się w celu, jak się to mówi, zażycia ruchu,

powołam się na autorytet wielkiego francuskiego uczonego — matematyka, fizyka i filozofa zarazem — działającego w połowie XVIII wieku. Blaise Pascal pisze: „Nasze istnienie jest ruchem — spoczynek jest ostatecznie śmiercią".

Dobrze jest do końca swoich lat być człowiekiem sprawnym i samowystarczalnym. Na to jednak trzeba już od wczesnej młodości zapracować.

— A teraz biegnij myć okna. Krótką odpowiedź na twoje zasadnicze pytanie otrzymasz jutro.

Spróbujmy z ołówkiem w ręku wyliczyć czas na wszystko. Czas nie guma, nie rozciągnie się. Trzeba więc wszystkie nieważne życiowo, a jednak konieczne, czynności wykonywać trochę prędzej. Nie guzdrać się przy składaniu pościeli, sprzątaniu mieszkania, robieniu śniadania pierwszego i drugiego. Po drodze poganiać męża i dzieci, tak en passant.

**5 minut** ćwiczeń w pozycji leżącej — przed wstaniem.

Następnie **10 — 15 minut** gimnastyki porannej „na dywanie lub kocu", jak zaleca z radiowej rozgłośni Kazimierz Erdman (przy fortepianie Franciszek Wasikowski).

— Jak masz zorganizować gimnastykę poranną? Przede wszystkim musisz dokładnie nauczyć się każdego ćwiczenia. Pomogą ci w tym rysunki, które musisz dobrze przestudiować.

Ćwiczenia gimnastyki porannej muszą następować zawsze w pewnej kolejności, której nie wolno ci zmieniać. Kolejność ta nazywa się tokiem i zaraz dowiesz się, jak on wygląda.

**Tok gimnastyki porannej**

1 — ćwiczenia ramion (i biustu),
2 — ćwiczenia nóg,
3 — ćwiczenia szyi (podbródek),
4 — ćwiczenia mięśni brzucha,
5 — ćwiczenia pleców (prostowanie kręgosłupa),
6 — podskoki,
7 — skręty i skłony (biodra+gibkość),
8 — ćwiczenia równoważne,
9 — ćwiczenia ładnego chodu.

— Bierz kawałek papieru i ołówek — napiszesz sama wzorzec ćwiczeń porannych, podkładając na odpowiednie miejsca toku te ćwiczenia, o których tyle mówiłyśmy, omawiając ładną sylwetkę i różne ważne elementy kobiety jako takiej.

Podstawimy pierwsze ćwiczenia z każdej serii, ponieważ, jak pamiętasz, są one najłtawiejsze.

(Jeszcze dwie ogólne uwagi: każde ćwiczenie musisz zacząć od przybrania poprawnej postawy wyjściowej; każdy ruch powinnaś doprowadzić do ostatecznych granic, ile tylko mięśnie i stawy pozwolą.)

Zaczynamy.

### Pierwszy wzorzec gimnastyki porannej

1. Ćwiczenie ramion (str. 102) — krążenie barków.
2. Ćwiczenie nóg (str. 55) — koci grzbiet.
3. Ćwiczenie szyi (str. 42) — skłon głowy w tył i wyprost.
4. Ćwiczenie mięśni brzucha (str. 50) — z leżenia tyłem unoszenie i powolne opuszczanie nóg prostych w kolanach.
5. Ćwiczenie mięśni pleców (str. 46) — z leżenia przodem odchylanie górnej części tułowia w tył.
6. Podskoki (str. 213) — wronka.
7. Skrętoskłony (str. 144) — skręty tułowia z opadu w przód.
8. Ćwiczenie równoważne (str. 200) — kolejne skurcze i wyprosty nóg z ruchami ramion.
9. Ćwiczenie ładnego chodu (str. 19) — marsz w miejscu.

Następny wzorzec opracujesz sama, biorąc z „bogatego wachlarza", który przed tobą roztoczyłam, kolejne (czyli drugie) ćwiczenie.

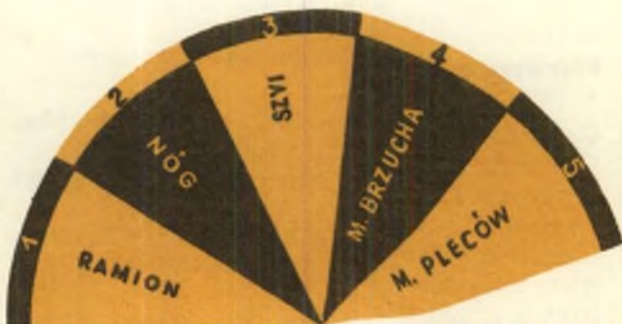
Prawda, że to zupełnie łatwe?

— Jeżeli jesteś takim naprawdę wielkim, nałogowym śpiochem, że oczy na dobre otwierasz dopiero na ulicy, to ostatecznie możesz się przerzucić na

gimnastykę „wieczorną" zamiast porannej. Ale, pamiętaj, musi ona być codzienna.

Za to rano, skoro kobiecie nie chciało się wcześniej wstać, niech kobieta popędzi do pracy na własnych ślicznych nóżkach.

— Aha! Jeszcze ci poradzę. Gdy już dobrze (a jestem pewna, że i ładnie) będziesz wykonywała wszystkie ćwiczenia pierwszego wzorca, zademonstruj je swojemu „panu i władcy". Następnie stań z nim do konkursu II stopnia, który będzie polegał




ĆWICZENIA




PORANNE

na tym, że II wzorzec on poćwiczy oddzielnie, a ty oddzielnie. Po paru dniach zrobicie zawody (jury mogą stanowić nieco większe dzieci domowe lub przyjaciele domowi) — kto gorzej wykona ćwiczenia, będzie tego dnia np. zmywał naczynia. Wszystkie ćwiczenia może męska płeć robić śmiało — nawet te na biust, z tego nie urośnie takowy, nie ma obawy.

— Z gimnastyką poranną koniec. Wracamy do naszego codziennego dnia.

Teraz do łazienki. Szybko a dokładnie myjesz zęby, potem letnią wodą i łagodnym mydłem „doły". Następnie zimną wodą „górę" — specjalnie uwzględniając podbródek i piersi, a nie zapominając o pachach.

Następnie moczysz szorstką rękawicę w wodzie z octem i solą — nacierasz całe ciało od stóp do głów, a mówiąc ściśle — do brody.

Te poranne ablucje nie powinny ci zająć więcej czasu niż **10 minut.**

Ubierasz się szybciutko, szczotkujesz włosy i robisz twarz, zależnie od sezonu i pogody. Na tę fazę swojego dnia przeznaczasz **25 minut.** (Nie liczę odprasowywania sukienki, czyszczenia butów, zszywania czegoś, przyszywania czy zaszywania — to powinno być zrobione poprzedniego dnia wieczorem.)

Teraz dodajemy:

$$5 + 15 + 10 + 25 = 55$$

Tak więc w niespełna godzinę jesteś całkowicie przygotowana do czekających cię w ciągu dnia obowiązków, o których wiesz, i różnych mniejszych lub większych przyjemności, których się nie spodziewasz. Niespodziewane przyjemności są zawsze najprzyjemniejsze, bo nieprzecieszone. Prawda?

Teraz żwawym krokiem wyruszasz do swojej codziennej pracy, do licznych i często przecież miłych obowiązków.

Po raz ostatni cię ostrzegam: jeżeli chcesz długo zachować młodość, zdrowie i urodę — musisz (między innymi) chodzić jak najwięcej w ciągu dnia. Mikrodawka wynosi 2 ×30 minut.

Kobiety zatem, których miejsce pracy znajduje się

dalej niż o pół godziny marszu w dobrym tempie, powinny przynajmniej połowę drogi odbywać pieszo lub chodzić w jedną stronę, czyli — do domu.

Jeżeli żywisz się na własnym garnuszku, a nie masz zamiaru ani potrzeby chudnąć, to po obiedzie powinnaś położyć się na **10 minut** z okładami na oczach. Jeśli miałaś przerwę obiadową w czasie pracy, powinnaś odleżeć te 10 minut zaraz po powrocie do domu, aplikując sobie relaks.

Wieczorem — demakijaż nie zajmie ci więcej niż **5 minut.** Mycie (najlepiej całego ciała) lub kąpanie (higieniczne) w ciepłej wodzie — **15 minut.** I wreszcie trzepanie, klepanie, gładzenie itp. buzi, szyi i rąk — **15 minut.**

Teraz dodajmy:

$$10 + 5 + 15 + 15 = 45$$
$$55 + 45 = 100$$

Cała buchalteria skończona. Ładna, okrągła liczba 100. Sto minut, czyli około półtorej godziny z 24 godzin przeznaczasz na to, co stanowi o twoim zdrowiu, dobrym samopoczuciu i urodzie.

— Myślę, że każda kobieta, nawet ta najbardziej „obarczona", może sobie w końcu na te 100 minut dziennie pozwolić. Tylko, niestety, tak niewiele z nas wie o tym i pamięta — zawołała przyjaciółka Anny.

— Słuchaj, Ireno. Zróbmy taką umowę, może wyda ci się nieco dziwna, ale wiesz, że ja jestem w ogóle dziwaczka, jeżeli moje rady, których, musisz przyznać, nie skąpiłam ci, przydały się tobie w czymkolwiek, jeżeli pomogły ci przyprawić niektóre codzienne, zwykłe dni ostrzejszym smakiem — powtórz je innej kobiecie, może też nieco „przyklapniętej" i zmęczonej, tak jak byłaś ty, gdyśmy się prawie rok temu niespodziewanie spotkały.

— I jeszcze jedno. Wróćmy na chwilę znów do „buchalterii" (boję się, żebyś nie pomówiła o sentymentalizm mnie, trzeźwą kobietę, mocno stąpającą nogami po ziemi).

Otóż każde 100 minut, wydane dziennie w młodych czy średnich latach na zdrowie i urodę, stokrotnie ci

się oprocentuje, gdy dojdziesz do następnych „średnich" lat, życie bowiem, jak stwierdził niezrównany i głęboki jego znawca Honoré Balzac, zaczyna się dopiero „po trzydziestce".

Do trzydziestu lat twoim kapitałem, z którym w życie wyruszasz, jest urok — najpierw młodości, potem dojrzałości. Po trzydziestce zaś nieocenione usługi odda ci dobra kondycja i umiejętna konserwacja (kobieta wszak jest przecież cennym nieraz dziełem „sztuki").

A naprawdę to z tą „czterdziestką" jest tak: sprawność organizmu zaczyna się od tego okresu powoli zmniejszać. Osłabia się sprężystość naczyń krwionośnych — przez co serce ma utrudnioną pracę i szybciej się męczy. Nie czas więc już na jakieś szaleńcze wyczyny sportowo-życiowe (zwłaszcza jeżeli ktoś ich 20 lat wcześniej nie zaczął). Natomiast dla utrzymania się w formie, co u kobiet określa się mianem „w linii", konieczne jest stosowanie umiarkowanych ćwiczeń fizycznych (gimnastyka, dużo chodzenia) oraz niektórych sportów (pływanie, narciarstwo turystyczne, łucznictwo, żeglarstwo i kajakarstwo, tenis). Pomoże to kobiecie — i nie tylko kobiecie — przezwyciężyć pojawiające się w tym okresie pewne zamiłowanie do wygód i, co tu ukrywać, lenistwo.

— Teraz rozumiesz, co znaczy określenie „krytyczny wiek". Od nas zależy, czy stanie się on okresem drugiej młodości, okresem kipiącym bujnością lata i dojrzałością słonecznej jesieni.



SPIS TREŚCI

Cena zł 35.–

